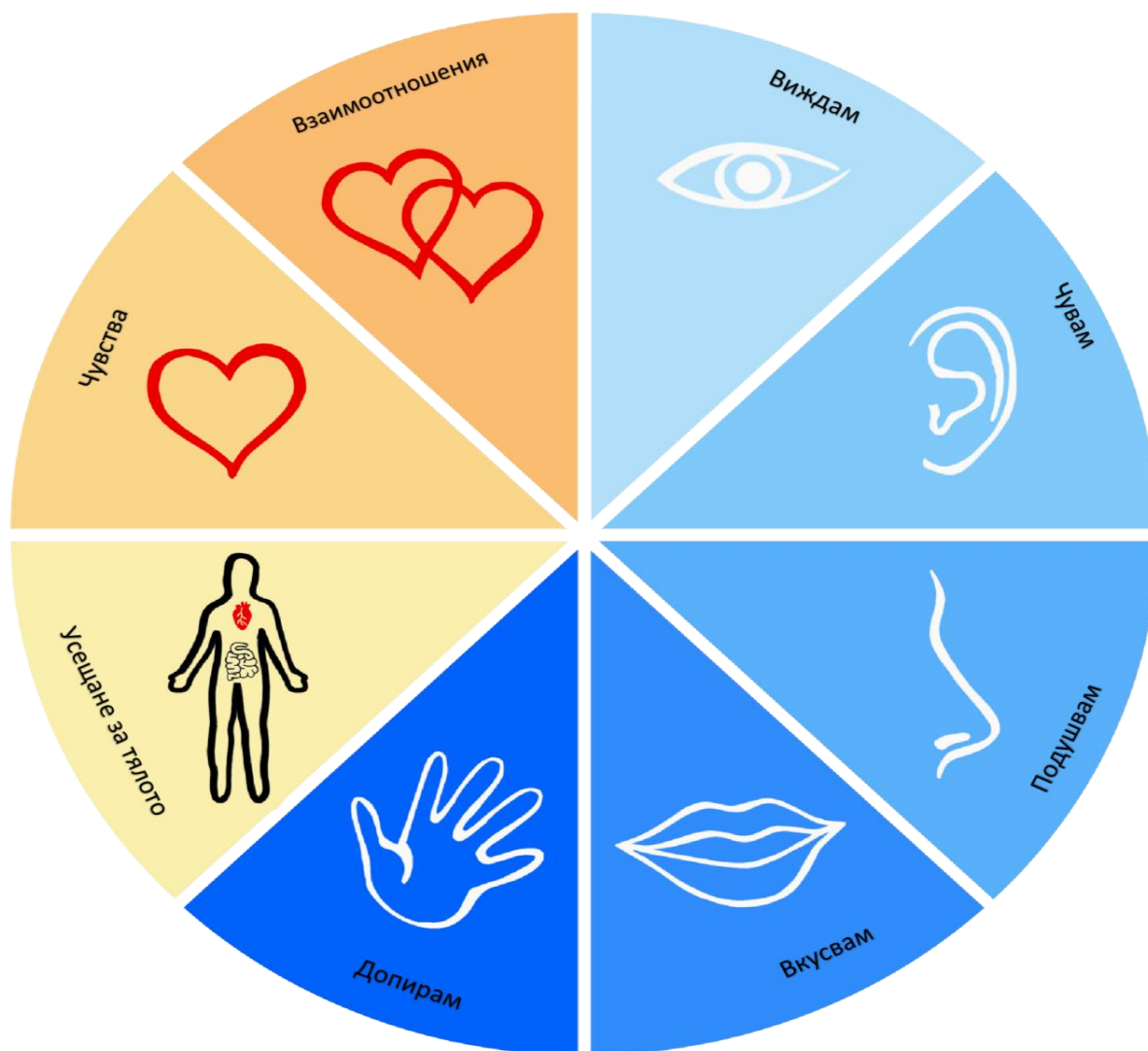


Защо фокусирана внимателност?



Внимателност - програма на Youth Start
с включени разнообразни упражнения,
шаблони и информационни листове

Youth Start Entrepreneurial Challenges Programm

basierend auf dem TRIO-Modell für Entrepreneurship – www.youthstart.eu

Базисно обучение по предприемачество	Култура на предприемачеството			Гражданско обучение по предприемачество
 Idea Challenge  Hero Challenge	 Empathy Challenge	 Storytelling Challenge	 Buddy Challenge	 My Community Challenge
 My Personal Challenge  Lemonade Stand Challenge	 Perspectives Challenge	 Trash Value Challenge	 Open Door Challenge	 Volunteer Challenge
 Real Market Challenge  Start Your Project Challenge	 Extreme Challenge	 Be A Yes Challenge	 Expert Challenge	 Debate Challenge

TRIO-моделът е цялостна концепция, която обхваща три области:

„**Core Entrepreneurial Education**“ разглежда базисната квалификация за предприемаческо мислене и поведение, компетентността за изграждане на компетентността за разработване на собствени идеи и тяхното гъвкаво и иновативно осъществяване.

„**Entrepreneurial Culture**“ се свързва със стимулирането на култура на отворено приемане на новостите, култура на емпатия, на екипност и креативност, на целенасоченост и собствена инициатива, но също така и осъзнаване и готовност за поемане на риск.

„**Entrepreneurial Civic Education**“ цели укрепването на социалната компетентност на граждани, които да поемат отговорност за себе си, за другите и за околната среда.

Всяко от предизвикателства е част от едно от **18-те семейства предизвикателства** и е разположено в едно от нивата на TRIO-модела. Семейството предизвикателства може да съдържа в себе си няколко предизвикателства от различни нива. В методическите указания използваните нива са както следва: A1 – начална степен, A2 – прогимназиална степен, B1, B2 и C1 – различни нива на горната гимназиална степен. Всяко следващо ниво надгражда предходното.



Внимателност - програмата на Youth Start

Всички вече говорят за фокусираната внимателност. Защо?

Ежедневно сме изложени на въздействието на множество впечатления, информации и очаквания. Ежедневието ни е строго подредено и още от детската градина времето е планирано. В резултат от това все повече хора изпитват желанието да научат това, което децата владеят, а именно да живеят тук и сега и да възприемат обкръжаващия свят с всичките си сетива. Проучвания за човешкия мозък потвърждават, че хората, които редовно практикуват упражнения за трениране на внимателността, доказано подобряват своето физическо и психическо здраве. За нас е важно внимателността в отношението и общуването със самите нас, с околните и с обкръжаващата среда да бъде нещо съвсем естествено и разбиращо се от само себе си. Затова ние искаме да тренираме и утвърдим внимателността в училищната среда.

С програмата „Фокусирана внимателност“ на Youth Start представяме упражнения и техники, с които може да се изострят възприятията и духът да се фокусира върху настоящето, върху „СЕГА“. Включеното в програмата съдържание ни учи да обръщаме внимание на собствените потребности, да разбираме и да уважаваме чувствата на другите хора, както и да приемаме хората и ситуацияите без предразсъдъци, с любопитство и търпение. Така човек се научава внимателно да разсъждава върху последиците от собствените действия преди да е направил следващата крачка.

Информация за програмата за фокусираната внимателност

Тренинг програмата е съставна част от иновативна, цялостна програма за обучение с името *Youth Start Entrepreneurial Challenges*. Тя подпомага децата и подрастващите да разгърнат своя потенциал, преподавайки компетентности, които стимулират самостоятелното мислене и действие: емпатията в общуването с другите, целенасоченост, собствена инициатива, креативно търсене на идеи и увереност при реализиране на проекти.

В основата на Предприемаческите предизвикателства на Youth Start (*Youth Start Entrepreneurial Challenges*) е ТРИО-моделът, чието описание ще намерите на предходната страница. За отделните предизвикателства са разработени теми от най-различни области: общност, устойчиво развитие, икономика, личностно развитие, обществено съзнание, проектен мениджмънт и много други. Отделните предизвикателства може да продължат няколко учебни единици (часа), както и да се превърнат в едногодишен проект.

Учебната програма е структурирана в модули и предлага материали за обучение от началната до средната училищна степен. Всички предизвикателства са публикувани и могат да бъдат свалени и поотделно използвани за целите на обучението от сайта **www.youthstart.eu**.

Всички показани в документа упражнения и техники могат лесно да бъдат пренесени от училищната среда в ежедневието и професията. Пожелаваме Ви много радост при тяхното прилагане!

Ева Ямбор и Йоханнес Линднер, издатели

www.ifte.at, www.youthstart.eu



Съдържание

Въведение: Трениране на внимателността	5
Упражнения за внимателност	9
Упражнения „Виждам“	12
Упражнения „Чувам“	13
Упражнения „Помирисвам“	13
Упражнения „Вкусвам“	14
Упражнения „Докосвам“	14
Упражнения „Усещане за тялото“	15
Упражнения „Чувства и взаимоотношения“	17
Упражнения за разсъждаване.....	18
Шаблони за копиране, работни и информационни листове	19
Работен лист „Въпросник за изследователи“	20
Шаблони за копиране „Колелото на внимателността“	21
Работен лист „Колелото на внимателността за попълване“	22
Работен лист „Аз и колелото на внимателността“	23
Работен лист „Осъзнато възприемане с всички сетива на ситуации, теми“	24
Шаблони за копиране „Цветето на внимателността“	25
Шаблони за копиране „Часовникът на внимателността“	26
Работен лист „Кръстословица – Да проявим внимателност!“	27
Отговори на кръстословицата	28
Шаблон за копиране „Брайлово писмо“	29
Шаблон за копиране „Прогресивно отпускане на мускулите“	30
Шаблон за копиране „Фигури-сенки“	31
Информационен лист „Игри със зара с мимики“	32
Шаблон за копиране „Емотикони“	34
Шаблони за копиране „Чувства“	35
Работен лист „Импулси за писане на стихотворения“	36
Информационен лист „Истории за четене (пред други) и за размисъл“	37
Шаблони за копиране „Истории за четене (пред други) и за размисъл“	38
Информационен лист „Дискотеката на Айнщайн – „хитрата“ игра за преговор“	40
Информационен лист „Ходеща медитация“	41
Шаблон за копиране Станция „Виждам“ - 1	42
Шаблон за копиране Станция „Виждам“ - 2	43
Работен лист „Разпознаване и откриване на лица“	42



Шаблон за копиране Станция „Виждам“ - 3	45
Шаблон за копиране Станция „Чувам“ - 1	46
Шаблон за копиране Станция „Чувам“ - 2	47
Шаблон за копиране Станция „Помирисвам“	48
Шаблон за копиране Станция „Вкусвам“	49
Шаблон за копиране Станция „Допирам“ - 1	50
Шаблон за копиране Станция „Допирам“ - 2	51
Шаблон за копиране Станция „Усещане за тялото“ - 1	52
Шаблон за копиране „Фразеологични изрази“	53
Шаблон за копиране Станция „Усещане за тялото“ - 2	54
Шаблон за копиране Станция „Усещане за тялото“ - 3	55
Шаблон за копиране „Чувства“	56
Работен лист „Контури на тялото“	57
Шаблон за копиране Станция „ Усещане за тялото и чувства“ - 1.....	58
Шаблон за копиране „Карти с чувства“	59
Шаблон за копиране Станция „ Усещане за тялото и чувства“ - 2.....	60
Шаблон за копиране „Карти със ситуации“	61
Шаблон за копиране Станция „Чувства и взаимоотношения“	62
Шаблон за копиране „Зар с мимики“	63
Шаблон за копиране „Ленти с изречения“	64
Шаблон за копиране Станция „Разсъждавам“ - 1	65
Работен лист „ДУН“	66
Шаблон за копиране „ДУН“	67
Шаблон за копиране Станция „Разсъждавам“ - 2	68
Шаблон за копиране „Карти със случки“	69
Работен лист „Таблицы за разсъждения“	70
Шаблон за копиране Станция „Разсъждавам“ - 3	72
Шаблон за копиране „Карти с добродетели“	73
Шаблон за копиране Станция „Взаимоотношения и разсъждения“	78
Шаблон за копиране „Станция за всички сетива“	79
Шаблон за копиране „Станция за задълбочаване и осмисляне“	78
Шаблон за копиране „карти за внимателност“	79
Допълнителни материали	83
Обща информация	83
Примери за практически упражнения.....	85
Книги и брошури, други източници за допълнителни материали.....	86



Въведение: Трениране на внимателност¹

В този „претоварен“, пренаситен с предизвикателства и твърде комплексен свят всички ние трябва да се научим да обръщаме по нов начин внимание на нас самите, на другите хора и на околната среда. Упражненията за внимателност ни учат да наблюдаваме, без да даваме оценка и да осъждаме. По такъв начин ние също разбираме до каква висока степен ние самите конструираме „собствения“ си свят с помощта на нашия дух и нашите мисли. Защото мненията и тенденциите – позитивни или негативни – ни въздействат едва тогава, когато им отделим специално внимание.

Обикновено ние можем самостоятелно да решим към кого или какво да насочим нашето внимание. Точно тази е предпоставката за свободен и „въздействащ върху нас самите“ живот. Решаваща роля в случая играе и ние винаги да се чувстваме свързани с другите хора, но не и зависими от тях. По този начин се учим да разбираме собствените си слабости, да се справяме с тях и да ги приемаме. Учим се също съзнателно да си поставяме цели вместо да тичаме след „тенденциите“.

Кризите и проблемите като шанс

Хората с изградена внимателност осъзнават, че кризите могат да бъдат и импулси за нещо ново. Те знаят, че емпатията се отразява добре на всички нас. Внимателността ни учи да виждаме в проблемите решения. Предвид световните предизвикателства, които безспорно водят до промени и развитие, възниква жизнено важният въпрос дали и как могат да бъдат стимулирани положителните черти на характера.

Поведение, отличаващо се с **внимателност**, се базира на следните **седем елемента** (оригиналните английски понятия са посочени в скобите):

- Без оценки (Non-judging) – приемане на хората и ситуациите без предразсъдъци
- Търпение (Patience)
- Дух на новак (Beginner’s mind) – да възприемаш света около себе си като непредубедено дете и така да преоткриваш нещата.
- Доверие (Trust) – да имаш доверие в себе си и в начина, по който ще се случат нещата.
- Нищо насила - (Non-striving) – да живеем тук и сега, без да се стремим към нещо.
- Приемане (Acceptance) – приемам нещата каквито са.
- Без вкопчване (Letting-go) – не се привързвам твърде силно към вещи, навици и мнения.

Упражнения за развитие на внимателност в („проблемни“) училища са вече с научно доказани и потвърдени успехи по отношение на социалното поведение и на превенцията на агресията. Както спортът подпомага изграждането на мускулите и доброто здраве, така упражненията за внимателност тренират духа и характера.

Да, внимателността трябва да се тренира! И точно затова са изготвени тези материали. На следващите две страници ще намерите обобщен преглед на въздействията и съображенията за упражненията за развитие на внимателност, както и на структурата и прилагането на събраните тук материали.

Какво може да се постигне с упражненията за внимателност

¹ Източници: Davis/Hayes (2011), Hölzel (2015), Kabat-Zinn (2004), Lyons/DeLange (2016), Ostafin et al. (2015) – точните литературни източници ще намерите края на този документ.



1. Здраве и самочувствие

Съгласно Международната здравна организация (МЗО) стресът и депресиите са чумата на нашето време. По принцип ние не учим нито в училище, нито в семейството как да се справяме с негативните чувства. При това в едно твърде бързо променящо се общество е изключително важно да се познават методи, с които да умеем да преодоляваме стреса и да успокояваме духа си. Техники за отпускане и дишане, а също така и медитацията доказано подобряват здравето и предотвратяват опасността от физически и психически (душевни) заболявания. Освен това те засилват концентрацията и самочувствието, което от своя страна има положително въздействие върху нашите взаимоотношения.

От гледна точка на изследванията на мозъка биологичните причини за депресиите са в „регулаторите“ на мозъка. Невробиологът Гералд Хютлер подчертава, че емоционалната сигурност има голямо значение за развитието на детския мозък. Преживяванията и опитът от първите години формират за цял живот мисленето и поведението на всеки индивид. Когато децата са постоянно емоционално и душевно наранявани и принуждавани да се срамуват, те се чувстват неразбрани и непотребни. Тези чувства могат да повлияят и на по-нататъшния им живот като възрастни и тогава да доведат до депресивни настроения без „реални“ причини. Депресиите се увеличават масово и при децата, затова е важно да ги научим на техники, с които те да могат да редуцират стреса и неговите последици.

Въздействията на упражненията за внимателност върху здравето и самочувствието са:

- Редуциране на стреса и на психическите симптоми (напр. страх, депресия, затваряне в себе си, ...)
- Намаляване на зависимостта от субстанции/ медикаменти и на хранителните разстройства;
- Подобряване на имунните функции;
- Забавяне на процесите на стареене;
- Промяна на мозъчните структури и на техните функции.

2. Регулиране на емоциите

И в емоционалната сфера упражненията за внимателност показват изключително позитивни резултати. Чрез тези упражнения могат да бъдат разпознати и изразени емоции, както и човек да се научи да се справя по-добре с тях. Още ефекти:

- Развитие на чувството на съпричастност към себе си и към другите;
- Намаляване на емоционалните изблици;
- Подобряване на контрола над агресията;
- Подобряване на взаимоотношенията с другите и удовлетвореността от тях;
- Укрепване на гъвкавостта и компетентността за вземане на решения.

3. Екзекутивни функции

Тези функции управляват нашето мислене и действия: върху какво се концентрираме и насочваме нашето внимание; как контролираме импулсите, как се успокояваме и запомняме и обработваме информации. Упражненията за внимателност подобряват саморегулирането, постиженията и климата в класа. Въздействия, които могат да бъдат идентифицирани:

- Подобряване на селективното и устойчивото внимание;
- Подобряване на работната памет;
- Подобряване на контрола върху импулсивните действия;
- Помощ в преодоляване на честото отклоняване на вниманието.

Внимателност в обучението: основания

Ако искате да интегрирате темата за внимателността в (училищното) ежедневие, можете да сторите това по различни начини. Съществени в случая са две неща: първото от тях е – Вашата лична



готовност да се запознаете с този подход, и второто – да изберете и приложите подходящи упражнения в зависимост от конкретните потребности на класа. Въздействията от тях са разнообразни и могат да бъдат обобщени по следния начин: Чрез целенасочено подбрани задачи децата и подрастващите се учат как да насочат своите възприятия/сетивност и внимание изцяло върху себе си и чрез това да се погрижат за по-приятното съжителство с останалите, защото те се научават да наблюдават и действат **без предразсъдъци**. В основата на този материал стои „Колелото на внимателността“, което е насочено към сетивните и физически възприятия, собствените чувства и отношението към другите хора.

Упражнения за внимателност

Съществуват различни начини да се упражнява внимателността напр. чрез:

- „Обучение“ на сетивата;
- Физически упражнения за внимателност (напр. йога, тай ши, ци гун);
- Съзнателно дишане;
- Внимателност при ежедневни дейности (миене на зъби, хранене, миене на съдове; ...)
- Използване на „Колелото на внимателността“ като ритуал.

Не трябва да се забравя, че при отделните задачи целта не е в постигане на оптимален резултат, а да се укрепи възприемането на самия себе си и на цялото обкръжение.

Как са структурирани материалите

В началото ще намерите набор от упражнения, които осигуряват възможност за доста комплексен подход към внимателността. След това е представено „Колелото на внимателността“, а също така и свързаните с него задачи. Следва изброяване на специални упражнения за всяко от петте сетива, както и за "Усещане за собственото тяло", „Чувства и взаимоотношения“, „Размисъл“.

Във втората част са поместени всички необходими шаблони за копиране и информационните листове (за учителите), както и работните листове за учениците. Те покриват цялата палитра: от цветето на внимателността и зара на мимиките, през кръстословица и физически упражнения, до текстове-импулси за философстване, които произхождат от различни култури и епохи.

Заклучителната част включва обширен списък от линкове с допълнителна информация, указания за упражнения, в които се разглеждат аспекти като само-внимателност и внимателно общуване един с друг. Надяваме се, че ще изпитате радост от откриването и прилагането на тези важни предпоставки за личностното и гражданското развитие на децата и младежите.

Ингрид Тойфел, автор на учебници, основател на Обединение за учене 15, участник в мрежа за образование/www.schule-im-aufbruch.at, www.jedeskind.org, www.urbancare.at



Упражнения за внимателност

Тук ще намерите първите упражнения, които дават възможност да въведете по лесен, но в същото време ефективен начин темата внимателност в обучението. Включено е и по-подробно представяне на „Колелото на внимателността“, както и указания за работа в станции, свързани с представите за сетивата, чувствата и взаимоотношенията.

Рефлексия: Какъв беше пътят ти до училище? Какво ?

Възприятия, сетивни впечатления „отвън“:

- Какво видя по пътя си към училище?(виждам)
- Какви шумове чу? (чувам)
- Какво подуши? (подушвам)
- Вкуси ли нещо конкретно? (вкусвам)
- Какво опипа/ усети с ръцете си? (допирам)

Възприятия, усещане „отвътре“:

- Какво усещаш в тялото? Дъх, удари на сърцето, ... (усещане за тялото)
- Какви чувства къде усещаш? (чувства)
- Как се чувстваш с хората в тази ситуация съотв. в това помещение? (взаимоотношения)

Въпросник за изследователи

Учениците попълват индивидуално „Въпросник за изследователи“. Работният лист ще намерите на стр. 20.

Kung-Fu

Доказалият се начин да може човек да стигне до децата от прогимназията (10 – 14 г.), е да им се разкаже за философията Шао² лин, да се гледа видео и да се разговаря за това.

Линкове към подходящи видео филми (с различна продължителност):

Тайната на Шао лин – Свят на чудесата: www.youtube.com/watch?v=qZeYQ8THgig

Тайната сила на Шао лин – Terra X: www.youtube.com/watch?v=kNRBcReXWLg

Kung-Fu – Бойното изкуство на Шао лин: www.youtube.com/watch?v=eec1JYNVvYKU

Минимедитации

Медитация „слушане“ – децата затварят очи и получават „задачи за слушане“:

- Какво чуваш пред прозорците?
- Какво чуваш в коридора?
- Какво чуваш в класа?

² Във философията на монасите от Шао лин смелост и решителност се обединяват със силата на мисълта и действието. Чрез равнопоставения тренинг на тялото и духа монасите от Шао лин се изпълват със сила и енергия, т.н. ши - Qi, като по този начин опознават своите собствени сили, за да могат те да бъдат развивани и използвани. Чрез упражнения по медитация и Kung-Fu (кунг фу) те се учат на търпение, дисциплина, а също така и на уважение към самия себе си и другите.

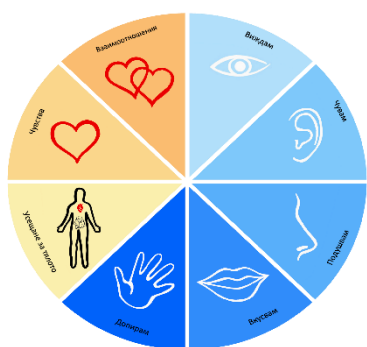


- Свий ръцете си в шепа и ги постави върху ушите си. Вслушай се в тялото си. Какво чуваш в тялото си?

Медитация с мандарини – най-добре децата да седнат в кръг:

- Всяко дете получава по една мандарина,
 - разглежда я много внимателно и подробно и я опипва.
 - Всички деца поставят своите мандарини в средата на кръга върху постелка или хартия.
 - „Разбъркват“ се мандарините.
 - Всяко дете търси своята мандарина.
 - Съзнателно, внимателно подушване (на пръстите също).
 - Мандарините се обелват така, че обелката да остане по възможност цяла.
 - Обелката/Обелките се подреждат и децата разсъждават на какво им напомнят и приличат по форма.
 - Опипва се и се подушва вътрешната и външната страна на обелените кори.
- Ядене:
- Какво чувам, когато захапвам плода?
 - Къде вкусът е сладък, кисел, ...?
 - Какво и къде усещам (при преглъщане)?

Колелото на внимателността³ (шаблон за копиране на стр. 21)



Колелото на внимателността се състои от осем сегмента:

Петте сини сектора са за впечатления отвън, които ние възприемаме чрез петте си сетива.

Трите жълто-оранжеви сектора показват какво възприемаме и забелязваме вътре в себе си – какво чувстваме в тялото си (усещане за тялото), какво чувстваме (чувства) и как чувстваме заедно с другите (отношения).

- Децата получават „празно колело“ и рисуват съотв. попълват в него: око – виждам, ухо - чувам, нос - подушвам, език - вкусвам, ръка –допирам, тяло с балонче въздух – усещам/ усещане за тялото,
- сърце – чувствам/чувства, две сърца – усещам с другите/ взаимоотношения (Разгледай Работен лист „Колелото на внимателността за попълване“ на стр. 22).
- Децата прочитат работен лист „Аз и колелото на внимателността“ и подчертават точките, които са верни (вж. стр. 23).
- Работният лист „Съзнателно възприемане на ситуации и теми с всички сетива“ (виж стр. 24) помага на учениците и ученичките да възприемат всяка ситуация по-съзнателно и да осмислят собствените си впечатления. В средата на листа за целта се записва темата или съотв. понятието.

³ Създател на Колелото на внимателността е американският учен д-р Даниел Зигел, повече за негов допълнителната информация в края на документа.



Цветето на внимателността и Часовникът на внимателността:

Тези два модела доразвиват и са вариация на Колелото на внимателността. Те съдържат два допълнителни стимула/ импулса за упражнения:

- С внимателност да планираме следващата крачка, като при това мислим за възможните последици за нас самите и за другите.
- Проявяваме внимателност в действията си.

Шаблон за копиране за цветето ще намерите на стр. 25, за часовник на стр. 26. Цветето като плакат с формат А2 може да бъде свалено от рубриката „Тяло & Дух“ от сайта www.youthstart.eu.

Учене в станции съобразено с Колелото на внимателността

Отделните полета на колелото съотв. на цветето или часовника дават възможност да се организират станции за обучение– напр. в рамките на деня на внимателността, представа за който може да се добие от шаблоните, работните листове и останалите предложения за отделните станции от стр. 19:

Станции за възприемане “отвън”

- Станция „Виждам“ (напр. магически далекоглед – през отвор на свита на юмрук ръка наблюдаваме както през далекоглед)
- Станция „Чувам“ (напр. някой изпуска на земята зад гърба на ученик или ученичка предмет и той/тя трябва да отгатне какъв е предметът)
- Станция „Подушвам“ (напр. подушват се предмети със завързани очи)
- Станция „Вкусвам“ (опитват се различни хранителни продукти със запушен нос)
- Станция „Допирам“ (напр. чрез опипване се определя видът на хартията)

Станции за „Вътрешно усещане“

- Станция „Усещане за тялото“ (напр. да се усети дъхът и пулса)
- Станция „Чувства“ (напр. запълвам контурите на тялото с чувства)
- Станция „Чувства и взаимоотношения“ (напр. четене на изречения с чувство, което се е паднало при хвърляне на зар)

Допълнителни станции:

- **Станция „Разсъждавам“** (напр. да помислим повече какво би се случило, ако всички постъпват така?)
- **Станция за всички сетива и станция за задълбочаване и вътрешно възприемане**

Колко и кои упражнения ще бъдат направени в отделните станции всеки учител решава сам. Препоръчително е все пак упражненията за внимателност да се интегрират периодично в „нормалните“ учебни занятия!

На следващите страници ще намерите редица упражнения и примери за това, как могат да се включат в обучението областите Гледам, Чувам, Подушвам, Вкусвам, Докосвам, Усет за тялото, Чувство, Отношения и (Раз)съждения.

Допълнително можете да ползвате осем видео филма от рубриката „Тяло & Дух“ на www.youthstart.eu, в които са показани някои подбрани упражнения. (С помощта на QR-Codes вдясно стигате директно до уебсайта.)





Упражнения „Виждам“

Вълшебното прозорче

Децата свиват ръката си в юмрук и гледат през него като през далекоглед. Те търсят „детайли“ / подробности в класа, рисуват върху квадратно листче отрязъка, който виждат, а на гърба записват името и предават листчето.

Листчетата се използват за следната игра: Всяко дете получава рисунка на друго дете и търси нарисувания детайл в класа. Ако има време, играта се играе в края на деня.

Важно е да разполагате с достатъчно време. Като следваща стъпка може от рисунките да се направи колаж, т.е. той де е превърне в „произведение на изкуството“.

Вълшебно мляко

Необходими са чиния или поднос. Налива се ок. 1 см мляко и в него се капват няколко капки боя за хранителни продукти, цветно мастило. Добавя се капка препарат за миене на съдове – погледнете само какво се случва! При желание може отгоре да се слага хартия, защото така се получават любопитни вълшебни картини.

Лабиринт

Различни видове лабиринти можете да намерите на:

www.malvorlagen-bilder.de/labyrinthbilder.html

www.kostenlose-ausmalbilder.de/vorlage/motive/labyrinth.php

От отделни букви (всяка буква представлява различен лабиринт) може да се състави думата внимателност и да се закачи в стаята:

www.legasthenie.at/wp-content/uploads/2016/04/Buchstabenlabyrinth.pdf

Оптически измами

Станция за упражнение („Разпознаване на лица“) ще намерите на стр. 44.

Още примери са публикувани на:

www.michaelbach.de/ot/index-de.html

www.panoptikum.net/optischetaeusungen

Игри с думи

(може да се използват за запълване на време или при наложило се изчакване)

(Езикова-) Игра „Виждам това, което ти не виждаш!“

Това е ... (цвет), ... (размер) и ... (форма) – такива тук има ... (една бройка, няколко, много).

Кръстословица „Прояви внимателност“ (виж стр. 27 и 28).



Упражнения „Чувам“

Чуй едно фантастично пътуване

На следващия адрес ще намерите пример за едно разтоварващо пътуване:

Капитан Релакс: www.youtube.com/watch?v=Pfn_M9nYWhg

Разпознаване на шумове

Изпускат се различни предмети от класната стая (от ученик скрит зад чин или зад друг ученик).

Какво беше това?

Слушане на звук от водни капки

Необходими са купичка, чаша с вода, сламка за пиене и тихо място. С помощта на сламката се пускат капки в купичката. Децата броят и записват броя на капките. Вариант: Децата пишат думи с толкова букви, колкото капки са чули.

Пълнене на чаша с вода

Децата се опитват да наляят вода в чаша със завързани очи.

„Потриващ ръцете кръг“

Децата седят в кръг на столове: дете със завързани очи, следвайки звука от потриване на ръце, се насочва към източника на този шум. Когато намери детето, което трие ръцете си, си сменя мястото с него. След това друго дете става „триещо дете“, а предишното, изпълняващо тази задача, започва да го търси.

Упражнения „Помирисвам“

Тест за миризми

В класната стая се издирват предмети, които имат определена миризма. От тях може да се направи тест за миризми.

Вариант: Различни зеленчуци трябва да се разпознаят по аромата.

Предизвикателство „Подуши“

Различни неща трябва да бъдат „подушени“ със завързани очи. Подробни указания за тази игра ще намерите на: www.youtube.com/watch?v=MAaapH5i-KA



Упражнения „Вкусвам“

Медитация „Ям“

„Медитация стафиди“: Тук става дума за много внимателно ядене. Подробно описание и информация ще намерите на: www.evidero.de/achtsam-essen-und-geniessen

Със запушен нос (напр. с щипка за простиране) учениците ядат малки парченца ябълка, круша, морков, алабаш, ... и определят какво ядат.

Може да се използват съотв. разпознават и различни видове печива.

„Сомелиер на вода“

Водата се налива в номерирани чаши и се подправя със сол, захар, чер пипер, лимон, мед. Децата трябва да опитат със завързани очи и да отгатнат какво са пили.

Упражнения за разпознаване чрез допир „Допирам“

Мемори с хартия

От много и различни видове хартия се изрязват квадрати. Необходими са по 2 квадрата от всеки вид хартия. Със затворени очи децата трябва да намерят двата еднакви квадрата.

Брайлова азбука

Копира се стр. 29, ламинира се и където са удебелените точки, от обратната страна на листа, се пробиват дупки с игла. Децата опипват буквите със завързани очи.

Тайни послания

Децата изписват на гърбовете си (едно на друго) с пръсти букви, цифри или думи. Всяко дете трябва да разчете написаното на неговия гръб.

Взаимно масажиране

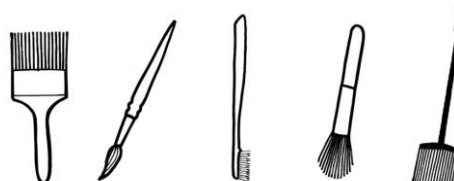
За целта могат да бъдат използвани всякакви материали, напр. малки пръчки или топки за тенис.

„Кръг-дихание“

Децата седят на столчета, подредени в кръг: Едно от децата върви от външната страна на кръга, зад гърбовете на другите деца и духа в гърба на едно от децата. То си сменя мястото с детето, което е обикаляло и продължава по същия начин.

„Погалване“

На децата се показват различни предмети като четки за рисуване или за зъби. Всяко дете допира друго с някоя от тях по тила. След това децата отгатват с кой предмет са били докоснати.





Упражнения „Усещане за тялото“

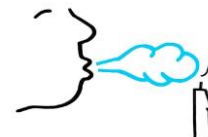
Дишане – различни упражнения

Дишане и внимателност: www.youtube.com/watch?v=wtFP9oZkC3o

Специално за младежи (английски): www.youtube.com/watch?v=UxbdX-Se00o

Евентуално да се интегрират елементи от йога: www.yoga-vidya.de/kinderyoga/kinderyoga-uebungen/kinderyoga-musterstunden-mit-thema/atemuebungen

www.spielen-lernen-bewegen.de/turnuebungen/yoga-uebungen/index.html



Сърдечен ритъм

Деца трябва да усетят пулса на собствената си ръка или на ръката на друго дете.

Олимпиада по сърчност

Ситуации: състезание по Limbo-Dance и кой ще издържи по-дълго да стои на един крак.



Прогресивно отпускане на мускулите

Листът с физически упражнения се намира на стр. 30. Вие по темата:

www.youtube.com/watch?v=xXX8ClpSJ_Q www.youtube.com/watch?v=LncqilbAcAs

Прибор за почистване на лули – игра за балансиране

Върху капак от кутия се подреждат четки за почистване на лула така, че да се получи спираловиден улей за топче. Деца се опитват да придвижат топчето по улея до целта.



Фигури - сенки

Идеи с примерни фигури ще намерите на стр. 31.

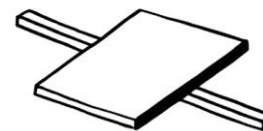
Игра с балон и катапулт

Евентуално преди деня на внимателността в часовете по

„Труд и техника“ от дъска и лост се изработва катапултът.

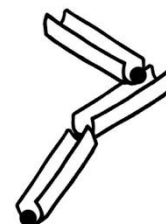
Деца играят по двойки: Всяко дете хваща един край на лоста.

Деца подхвърлят с този катапулт във въздуха балон и броят колко пъти са успели да направят това, без балонът да падне на земята. Препоръчва се предварително да бъде очертано (с тиксо или въжета) полето за игра, което играчите нямат право да напускат.



Писта за топките от кухненска ролка

От кухненски ролки (картонена ролка) се изгражда писта и по нея се пускат топките. – Детайлите на стр. 55.



Изрази, свързани с физически усещания на тялото

Раздават се картите с изразите (стр. 53), прочитат се и се разговаря за тях.



Упражнения „Чувства и взаимоотношения“

Зар с мимики

Това е зар, на чийто страни са изобразени различни мимики: едно щастливо, едно засмяно, едно учудено, едно тъжно, както и едно ядосано лице. На една от страните на зара е изобразено лице, което не знае точно как се чувства.

Тези лица могат да бъдат нарисувани и на голям зар от стиропор.

- Предимство: Всички деца виждат „хвърленото“ чувство.
- Недостатък: Само с един зар не могат да бъдат проведени всички игри.

Заровете могат да бъдат изработени в часовете по математика или по рисуване. Шаблони за зара ще намерите на стр. 63.

Различни игри и идеи за неговото приложение са поместени на стр. 32 и 33.

Вариант на играта: Първо се изтегля изречение, след това се хвърля зарът с мимиките и изречението се прочита с настроението, което е изразено на „хвърленото“ лице. (шаблон с различни изречения вижте на стр. 64).

Емотикони & Понятия за чувства

Картинки с емотикони се поставят пред учениците с изображението надолу. Едно от децата изтегля една карта и имитира емотикона от картата. След това класът споделя своя опит (емотикони за копиране ще намерите на стр. 34).

Същите упражнения могат да бъдат направени с карти, върху които са написани думи за емоционални състояния (шаблонът е на стр. 35).

Миниплакат

Децата по двойки или по групи изготвят напр. плакат за позитивно чувство (щастие, радост, възторг, ...).

Картина на чувствата

Децата оцветяват работния лист с контурите на тялото (виж стр. 57) на местата, където изпитват определени чувства.

Писане на стихотворения

Написва се „Стихотворение за чувствата“, напр. написва се „Щастие“ или стихотворение „Сега“ (За тези две дейности виж работния лист на стр. 36).



Упражнения за разсъждаване

Тук става дума преди всичко за рефлексия на дейности и впечатления от Деня на внимателността съотв. за заниманията по темата „Внимателност“, както и на собствените чувства, свързани със „съжителството“. За целта могат да се използвани „Истории за четене и размисъл“, които всяко дете си прочита само или историите се четат на глас на цялата група. Информация и указания за тези упражнения се намират на стр. 37, а съответните шаблони за копиране са на стр. 38 и 39. При всички форми на рефлексия се обръща внимание на Колелото на внимателността, защото то помага на децата, „проявявайки внимателност да се успокоят“, да се концентрират върху СЕГА и да създадат ритуали. При това трябва да се припомня на децата, че човек възприема това „СЕГА“, без да прави оценки. Хубаво е да има акустични „котви“, които въвеждат определени действия.

Разсъждаване/„Философстване“

Импулс за рефлексия може да бъде следната задача: „Какво означава това изречение? Те ще станеш, какъвто и както мислиш.“ Децата разсъждават най-напред самостоятелно и след това дискутират заедно в класа.

Дискотеката на Айнщайн – една „хитра“ игра за преговор

Чрез музика и танц темата „Внимателност“ се рефлектира още веднъж. Информации и указанията в тази връзка е предложена на стр. 40.

Тишина и фантастични пътешествия

На децата се показват фантастични пътешествия съотв. медитации – примери:
„Магическата мида“: www.youtube.com/watch?v=k0onGGBetSk
„Делфин-медитация за деца“: www.youtube.com/watch?v=8z0ZjyL5i7o

Допълнително: Всяко дете мечтае за/ рисува своето собствено място на щастие/ спокойствие.

Философстване с джобно фенерче

Джобно фенерче служи на децата за изостряне на техните възприятия. Те решават сами, върху какво да насочат светлината съотв. вниманието си – и на какво да реагират и на какво- не.

Писане в екипи на акроним за думата „внимателност“

Да се напише акроним означава, че всяка буква от една дума се обяснява с отделно понятие. Обяснение ще намерите на: www.youtube.com/watch?v=wwTOU13N3d4

Ходеща медитация

Децата трябва да се придвижват вървейки, извършвайки доколкото може съзнателни движения. Указания за това упражнение ще намерите на стр. 41.

АЛИ

АЛИ е дружелюбно малко създание, а името му означава Аз дишам-Лицето ми се усмихва - Изчаквам&Разсъждавам. Работен лист и шаблони за копиране за АЛИ ще намерите на стр. 66 и 67.



Шаблони за копиране, работни и информационни листове

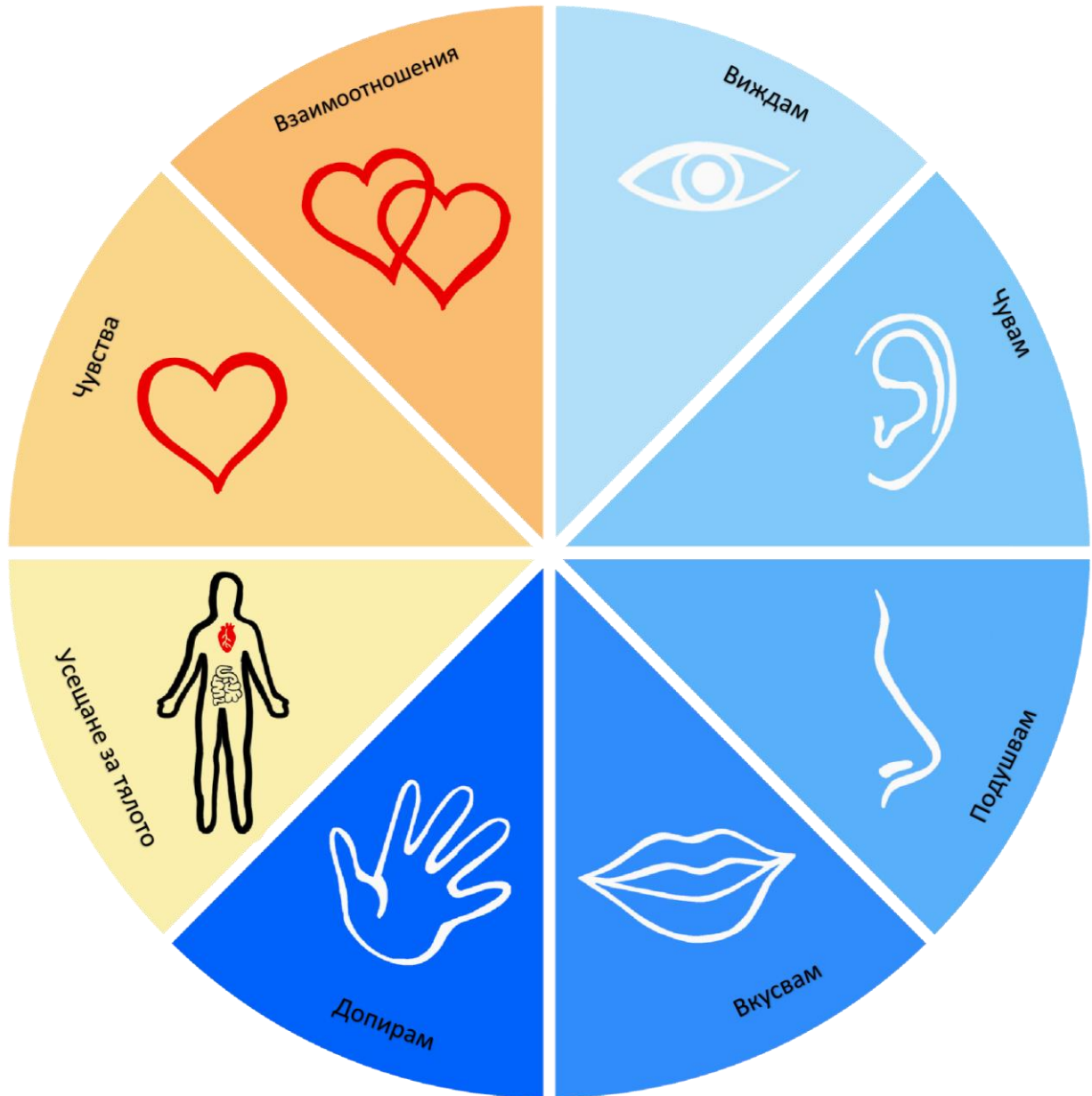
Въпросник за изследователи

Име:

1. Колко стъпала има до класната стая?
2. Колко учителки и учители видя днес и поздрави преди първия учебен час?
3. Колко врати има на този етаж?
4. Колко души закъснях за първия час?
5. Какви обувки носеше вчера ?
6. Кой последен се смя?
7. Колко прозорци има физкултурният салон?
8. Колко стола има в канцеларията?
9. На какво мирише в класа?
10. Колко са чиновете в класната стая? (Моля първо да прецените, а след това да преброите.)



Колелото на внимателността





Колелото на внимателността за попълване





Аз и Колелото на внимателността

Аз проявявам внимателност, когато възприемам моето обкръжение с всички сетива (очи, уши, нос, ръце/допир).

Аз проявявам внимателност, когато разпознавам моите чувства, реакции на тялото и мисли, като при това избягвам да давам оценки на онова, което възприемам.

Колелото на внимателността ми помага да бъда осъзнат.

Съсредоточавам се върху онова, което е около мен:

- Какво виждам?
- Какво чувам?
- Какво подушвам?
- (Какво вкусвам?)
- Какво усещам върху кожата си.

Аз се съсредоточавам върху себе си:

- Какво чувствам в моето тяло? (дишане, пулс, ...)
- Какви чувства изпитвам?
- Как се чувствам с други хора?

Какво означава внимателност?

Подчертай с цветен молив точките, които са верни! (Верни са шест точки.)

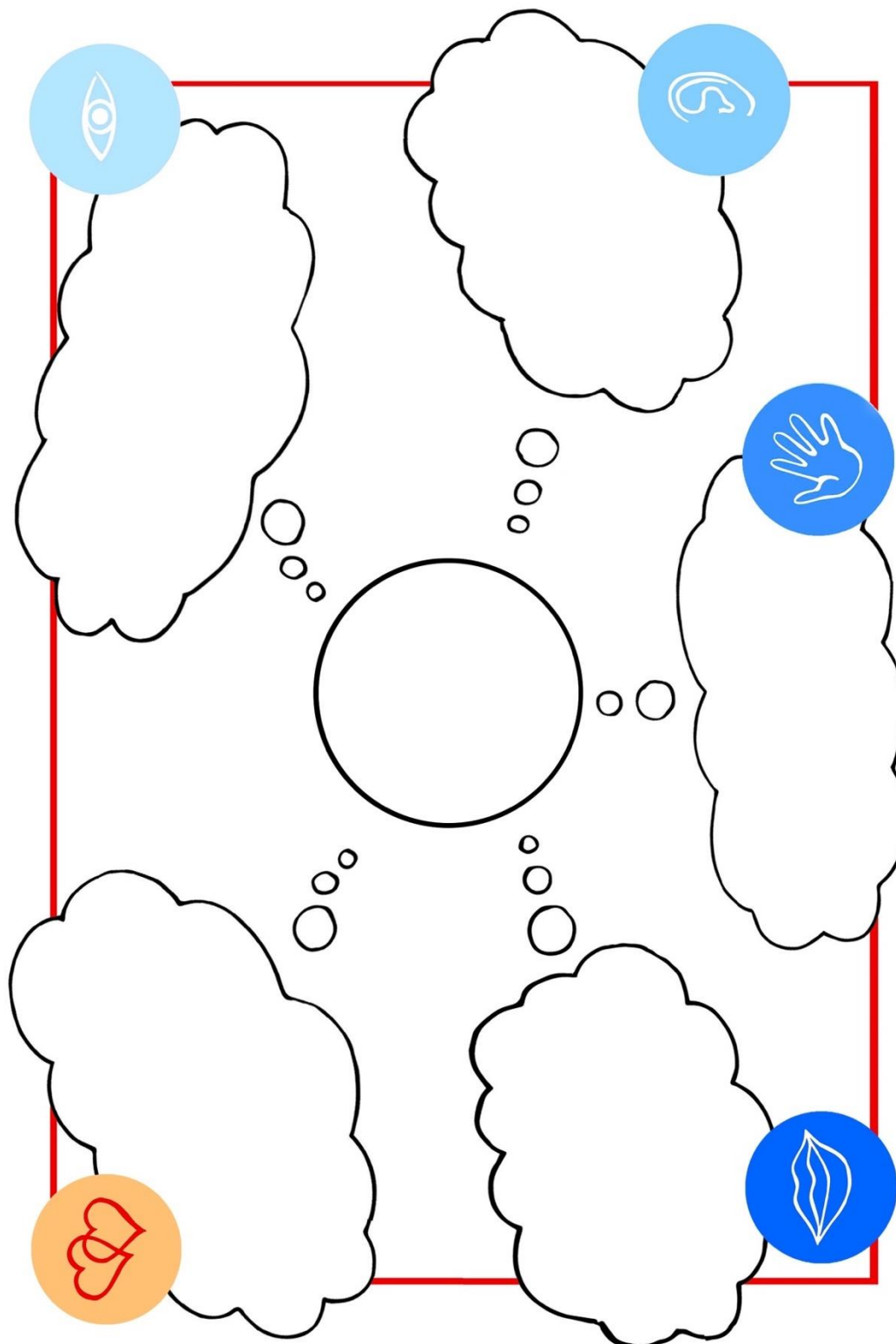
Да проявяваш внимателност означава, че ...

- ... си внимателен.
- ... осъждаш другите.
- ... се концентрираш върху това, което се случва в момента.
- ... използваш всички сетива.
- ... правиш неща, без да разсъждаваш какви биха могли да бъдат последиците.
- ... усещаш тялото си.
- ... мислиш върху правилното дишане.
- ... че се концентрираш върху това, което се случва и аз чувствам в момента.
- ... че не се концентрираш върху това, което в момента е наоколо, а върху други неща.



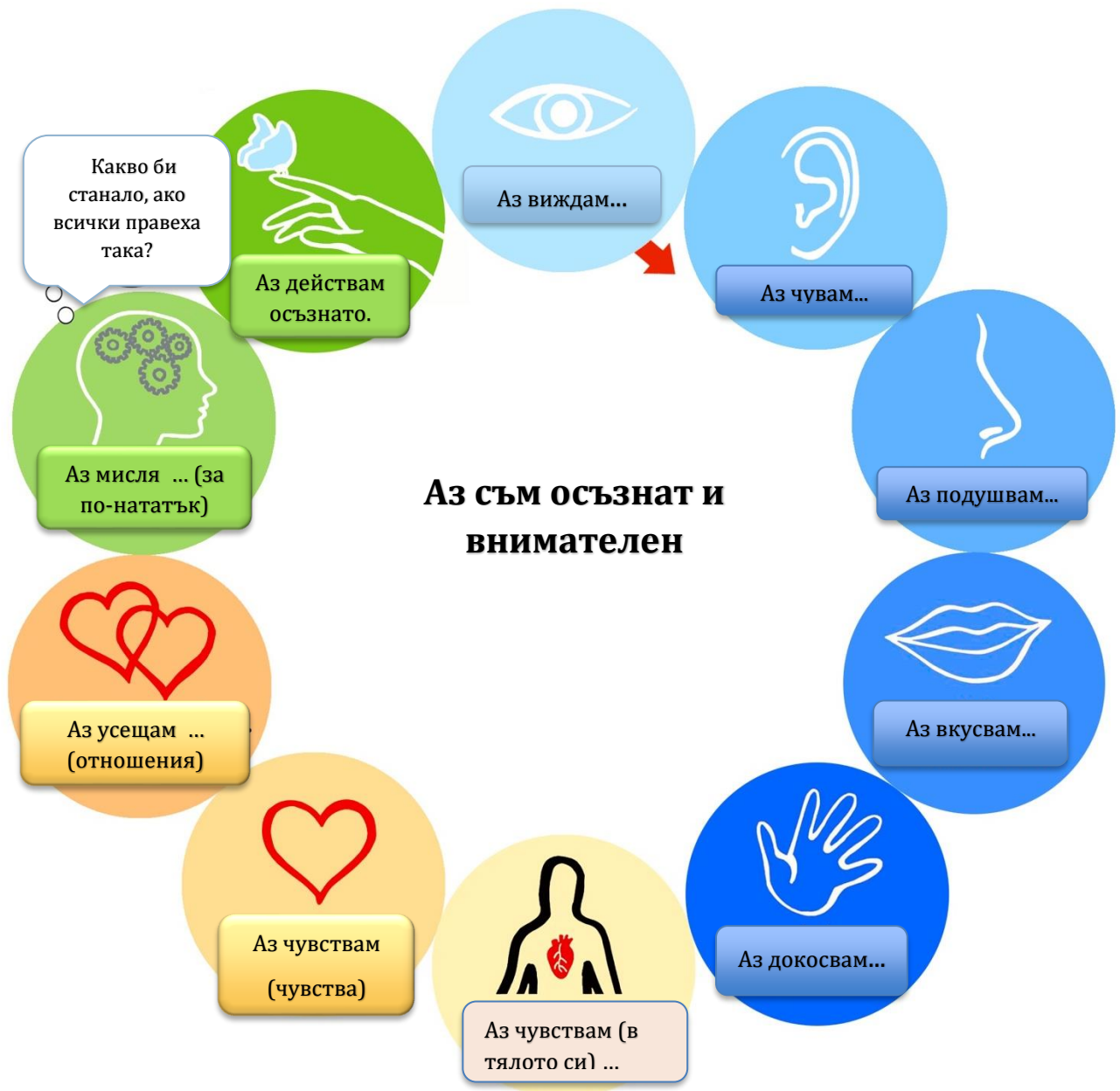
Осъзнато възприемане с всички сетива на ситуации, теми

В центъра стои едно понятие, напр. радост, тъга, красота. В балончетата след това се вписват съответните сензитивни впечатления.





Цветето на внимателността





Часовникът на внимателността





Кръстословица – Прояви внимателност!

Потърси тези 16 думи и ги маркирай в жълто. Думите са разположени хоризонтално, вертикално или по диагонал. Напиши с тези думи няколко изречения в тетрадката си.

ZUNGE, GEHIRN, FÜHLEN, GEFÜHLE, KÖRPER, ACHTSAMKEIT, TASTEN, OHREN,
HÖREN, SEHEN, SCHMECKEN, AUGEN, NASE, DENKEN, HAUT, RIECHEN
(Ü = UE, Ö = OE)

C	H	O	E	R	E	N	A	Q	T
I	A	U	G	E	N	R	C	U	A
F	U	E	H	L	E	N	H	K	V
G	Z	O	H	R	E	N	T	R	F
V	E	U	N	W	Q	S	S	I	M
Y	S	H	N	A	S	R	A	E	Z
B	R	C	I	G	S	Y	M	C	Z
F	T	K	H	R	E	E	K	H	O
F	T	O	S	M	N	Q	E	E	Y
L	A	E	H	E	E	U	I	N	I
M	S	R	X	A	H	C	T	Y	I
V	T	P	R	U	U	E	K	H	N
A	E	E	X	C	D	T	N	E	L
X	N	R	D	E	N	K	E	N	N
D	G	G	E	F	U	E	H	L	E



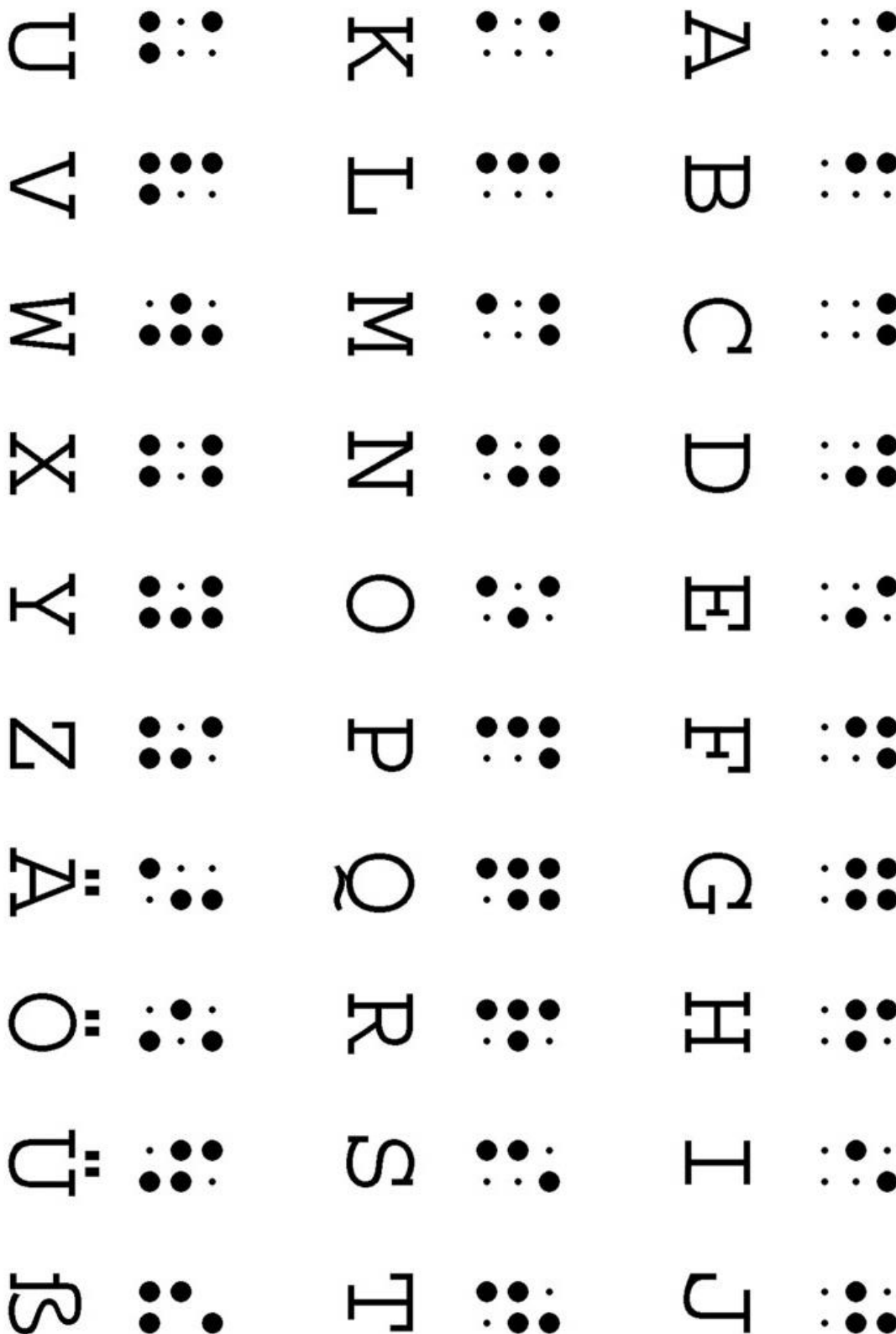
Решение на кръстословицата

C	H	O	E	R	E	N	A	Q	T
I	A	U	G	E	N	R	C	U	A
F	U	E	H	L	E	N	H	K	V
G	Z	O	H	R	E	N	T	R	F
V	E	U	N	W	Q	S	S	I	M
Y	S	H	N	A	S	R	A	E	Z
B	R	C	I	G	S	Y	M	C	Z
F	T	K	H	R	E	E	K	H	O
F	T	O	S	M	N	Q	E	E	Y
L	A	E	H	E	E	U	I	N	I
M	S	R	X	A	H	C	T	Y	I
V	T	P	R	U	U	E	K	H	N
A	E	E	X	C	D	T	N	E	L
X	N	R	D	E	N	K	E	N	N
D	G	G	E	F	U	E	H	L	E



Брайлово писмо

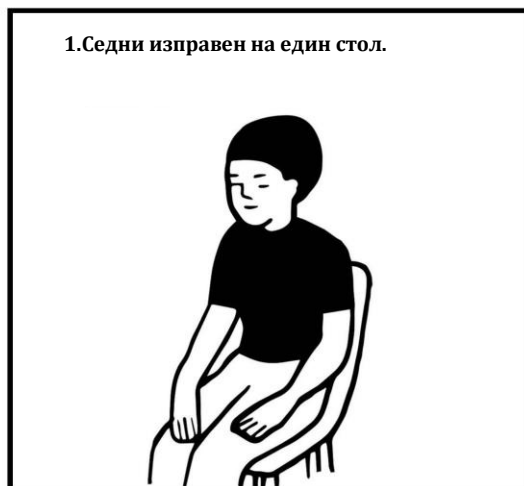
Копира се изображението, ламинира се и където са удебелените точки, от обратната страна на листа, се пробиват дупки с игла. Децата опипват буквите със завързани очи.





Прогресивно отпускане на мускулите

Тези кратки и прости упражнения допринасят за разтоварването по време на кратки почивки.

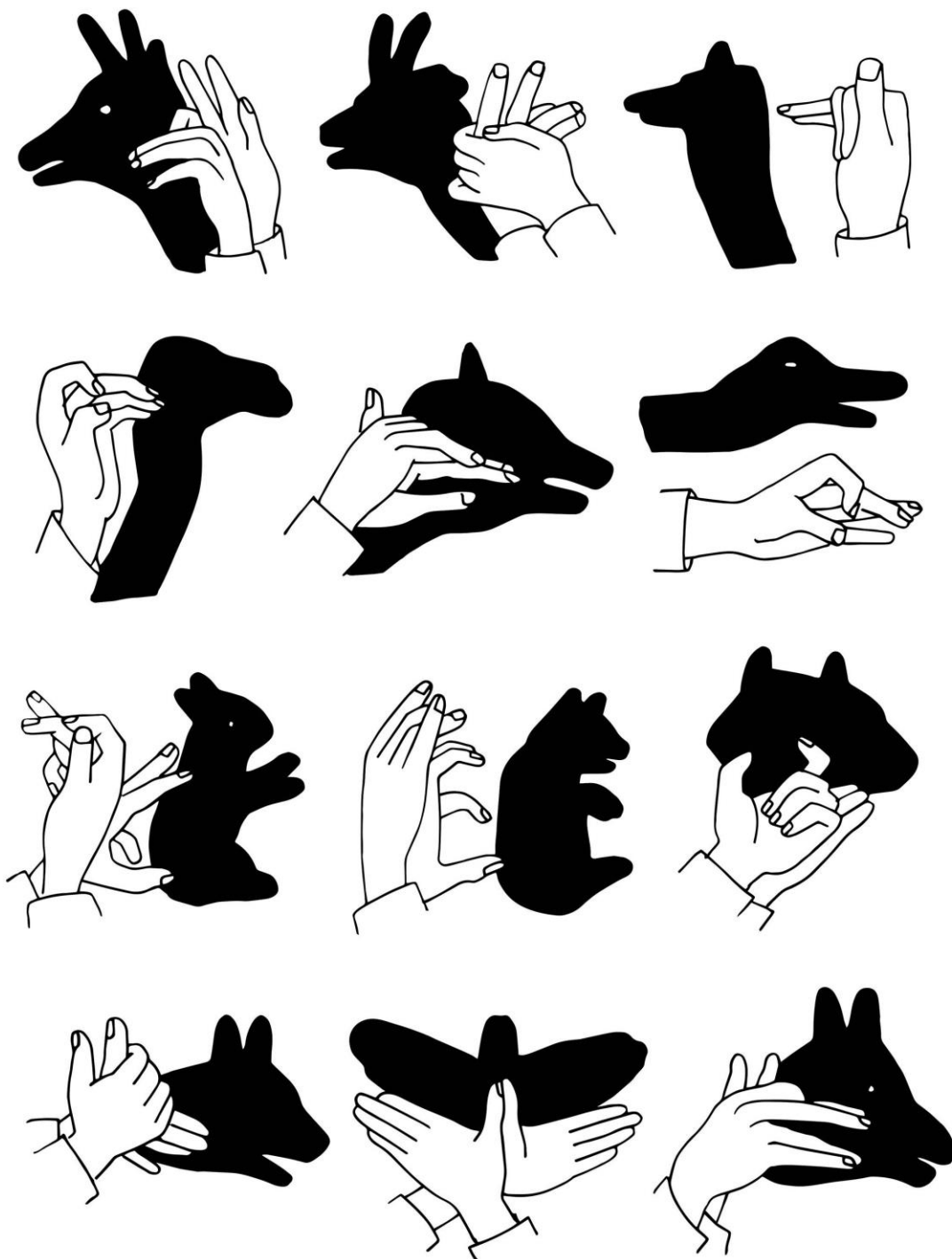


Източник: Техниката е разработена от др. Едмунд Якобсен: <https://asdresources.wordpress.com/strategies/relaxation-techniques-for-the-classroom>, изображенията възпроизведени от Хелмут Покорник



Фигури-сенки

Децата имитират показаните по-долу фигури с ръце и с помощта на източник на светлина (джобно фенерче, диапроектор) проектират животинските фигури на стената. Те отгатват какви животни се показват: елен, козел, овца, камила, прасе, заек, мечка, бивол, куче, пеперуда, магаре.



Източник: Непознат илюстратор в: Troussel, Jules: Nouveau dictionnaire encyclopédique universel illustré (1885-1891), възпроизведени от Хелмут Покорних



Информационен лист „Игри със зара с мимики“

Това е зар, на чийто страни са изобразени различни мимики: едно щастливо, едно засмяно, едно учудено, едно тъжно, както и едно ядосано лице. На една от страните на зара е изобразено лице, което не знае точно как се чувства. Тези лица могат да бъдат нарисувани и на голям зар от стиропор.

Предимство: Всички деца виждат „хвърленото“ чувство.

Недостатък: Само с един зар не могат да бъдат проведени всички по-долу описани игри.

Станция за упражнение с указания за изработване на зар с мимики, както и задачи с него ще намерите на стр. 63.

Игри със зара с мимики – подробно описание

Отгатване на изражение на лицето (мимика) – подробно описание

- Материал: един зар с мимики
- Брой участници: 4 или повече
- Време: 5 минути

Правила:

Децата седят в кръг. Едно от децата хвърля зара „скришно“ (напр. зад изправена кутия) и след това показва на другите какво е хвърлило, имитирайки мимиката, която е хвърлило. Детето, което първо назове правилното чувство, хвърля зара следващия път.

Тиха поща за чувства

- Материал: един зар с мимики
- Брой участници: 6 и повече
- Време: 10 минути

Правила:

Едно дете хвърля зара „скришом“ (напр. зад изправена кутия) и след това държи ръцете си отляво и отдясно пред лицето си. Скрито зад ръцете си то прави мимиката от зара и я показва само на съседа вдясно, без да шуми. Детето, на което е показана мимиката, прави същото. Така мимиката минава по кръга и всички очакват с любопитство каква гримаса ще направи последното дете.



Семейства чувства

- Материал: по един зар с мимики за всяко дете
- Брой участници: 8 или повече
- Време: 15 минути

Правила:

Децата се разпределят в стаята. Всяко дете хвърля „скришом“ своя зар с мимики. То възпроизвежда мимиката без да шуми. След това децата обикалят стаята и търсят – без да разговарят – други деца, които са хвърлили същата мимика. Когато всички семейства чувства се открият, заровете се хвърлят отново.

Аз съм бил вече там ...

- Материал: един зар с мимики
- Брой участници: 4 или повече
- Време: 15 минути

Правила:

Децата седят в кръг. Едно дете хвърля зара и разказва за ситуация, в която се е чувствал така, както показва хвърленото лице. След това предава зара нататък.

Една ситуация – различни чувства

- Материал: по един зар с мимики за всяко дете
- Брой участници: 2 или повече
- Време: 20 минути

Правила:





















Разпределени в малки групи, децата си измислят някаква ситуация от ежедневието (напр. на семейството), която те искат да представят. Преди да изиграят сцената пред другите, всяко дете хвърля зара, за да се види кое от настроенията трябва да изиграе. Може например да се получи ситуация, при която бащата няма мнение, но пък майката реагира много гневно.

След сценката зрителите говорят за това, кой какво настроение е хвърлил на зара.



ЕМОТИКОНИ

Децата си изтеглят по една от обърнатите с лицето към масата картинки и имитират изобразената върху нея емоция. Останалите деца отгатват каква е тя и след това коментират и споделят в класа собствения опит и преживявания.



Чувства

Децата си изтеглят по една от обърнатите с изображението надолу карта с емоция и я изиграват. Останалите деца отгатват търсената дума, след което разказват за подходящи собствени преживявания. Молбата е да се изберат само прилагателни, които са подходящи за конкретния клас!

агресивен	самотен	ревнив
възмутен	разочарован	напрегнат
неразбиращ	въодушевен	боязлив
мразещ	загрижен	недоволен
възмутен	изтощен	изплашен
потиснат	раздразнен	благодарен
разтърсен	нервен	завистлив
мързелив	враждебен	ведър
припрян	безпомощен	мотивиран
радостен	песимистичен	уморен
весел	любознателен	смел
неудовлетворен	оптимистичен	обезсърчен
търпелив	скован	щастлив
отегчен	сънен	безпомощен
невъзмутим	раздразнен	кисел
любвеобилен	стресиран	забавен
тъжен	смутен	разгневен
влюбен	наранен	доволен
изненадан	объркан	нетърпелив
отчаян	нешастен	разярен



Импулси за писане на стихотворения

Допълни в стихотворенията по-долу думите, които ти хрумнат спонтанно. След това обясни на съседа си по място защо си избрал тези понятия.

Щастие (... или други чувства)

- Щастието ухае на ...
- Щастието звучи като ...
- Щастието изглежда като ...
- Щастието има вкус на ...
- Щастието прави ...

Щастието (... или други чувства)

- ухае на щастие.
- звучи като щастие.
- изглежда като щастие.
- има вкуса на щастие.
- звучи като щастие.
- ме прави щастлив.

Сега!

- Сега виждам ...
- Сега чувам ...
- Сега подушвам ...
- Сега вкусвам ...
- Сега усещам върху кожата си допира ...
- Сега усещам в тялото си ...
- Сега чувствам ...
- Сега чувствам с хората около себе си ...

(чувства)



Информационен лист „Истории за четене (пред други) и за размисъл“

Представените тук материали са подходящи за допълнителна работа след деня на внимателността или след урочна единица за внимателност. С помощта на кратки истории (примерите ще намерите на следващите две страници) се правят разсъждения върху натрупан личен опит и преживявания.

Всяка една от историите може да се прилага както за работа върху структурата и изграждането на текст, така и като импулс за допълнителни разсъждения.

Идеи за работа с текстовете/ историите

Вие избирате дали да прочетете на децата историите или да ги оставите те да направят сами това. И в двата случая работата продължава по един и същ начин.

Първа фаза

- Поставя се специална задача върху текста (напр. Колко често се среща думата „...“? Или: Как мислиш, в кои времена се развива тази история?).
- Историята се прочита пред класа или децата си я прочитат сами.
- Задава се въпрос за решението на задачата.
- Следват въпроси върху подробности от съдържанието или за поуката от историята. Идея: Понеже децата са били насочили вниманието си в друга посока, очаква се те да не са запомнили много от детайлите в съдържанието. → Поговорете си с тях за това, какво се случва, когато човек се съсредоточи върху една определена задача.

Втора фаза

- Историята се прочита още веднъж.
- Води се разговор за „поуките от историята“, в който могат да се зададат напр. следните въпроси: Какво разбрахте от този пример? За какви собствени преживявания можете да разкажете?
- Като следваща стъпка децата записват самостоятелно различни въпроси към съдържанието и поуките от историята. → От тях се съставя викторина, на чиито въпроси имат право да отговарят всички останали деца.



„Истории за четене и за размисъл“

Двата вълка

Един възрастен индианец седял със своя внук до лагерния огън. Било през нощта. Огънят прациял и пукал, пламъците се издигали нависоко към небето. След дълго мълчание старецът казал на внука си:

„Знаеш ли, понякога се чувствам така, като че ли два вълка се борят в сърцето ми. Единият от тях е отмъстителен, агресивен и жесток. Другият за разлика от него е любвеобилен, нежен и състрадателен.“

Момчето отвърнало: „Кой от двамата ще спечели борбата за твоето сърце?“

Старецът отговорил: „Разбира се, това ще е вълкът, когото храня.“

История на древните жители на Северна Америка

Храмът с 1000 огледала

В една далечна страна имало някога един храм с 1000 огледала.

Един ден дошло едно куче до вратите на храма с 1000 огледала. Предпазливо и плахо то отворило вратата и влязло в храма. След като се озовало в храма, кучето видяло, че е обградено от 1000 кучета.

Кучето започнало да ръмжи. В огледалата виждало други кучета, които също ръмжали. Кучето се изплашило и побягнало с всички сили от храма. То запомнило завинаги това преживяване.

След него то било убедено, че другите кучета са негови врагове. Другите кучета го отбягвали и то живяло в озлобление.

Един ден в храма с хиляда огледала дошло друго куче.

Изпълнено с любопитство и очакване то отворило вратата и влязло в храма. След като се озовало в храма, кучето видяло, че е обградено от 1000 кучета.

Кучето започнало да се усмихва. В огледалата видяло кучета, които също се усмихвали. От радост започвало да маха с опашка, а останалите 1000 кучета също махали с опашките си. Кучето станало още по-весело. То запомнило завинаги това преживяване.

Затова мислело, че всички други кучета са негови приятели.

То имало много приятели и живяло щастливо до края на дните си.

Индийска басня.

Задача: Изиграйте историята!



Бобчетата на щастието

История за възпроизвеждане, представяне

Имало едно време един селянин, който слагал всяка сутрин по една шепа боб в левия джоб на панталона си. Всеки път, когато през деня му се случвало нещо хубаво, което да му достави радост или когато имал моменти на щастие, той вземал едно бобено зърно от левия си джоб и го слагал в десния.

В началото това не му се случвало много често. Но от ден на ден ставал все по-внимателен и поради тази причина забелязвал много повече хубави неща. Поради това все повече бобови зърна преминавали от левия в десния джоб на панталона.

Ароматът на цветя, песните на птиците, приятния разговор със съседа, ... Всеки път едно бобче се премествало от левия в десния джоб на панталона.

Вечерта преди да си легне човекът преброявал бобените зърна в десния си джоб.

При всяко бобено зърно той си спомнял за хубавото преживяване. Благодарен за хубавите преживявания, той заспивал доволен и щастлив.

Ученик пита своя учител

Един ученик пита своя учител, познат с далновидността и мъдростта си:

„Учителю, кое ще ми помогне да бъда щастлив?

Какво ще ми помогне да вървя по пътя си изпълнен със сила и мощ?

Кое ще ми донесе благоденствие, любов, сигурност и вътрешен покой?“

Учителят отговорил:

„Обръщай всеки ден внимание на твоите чувства, без да ги оценяваш.

Обръщай всеки ден внимание на твоите мисли, без да ги оценяваш.

Обръщай всеки ден внимание на твоите действия, без да ги оценяваш.

Обръщай всеки ден внимание на твоите потребности, без да ги оценяваш.

Бъди със себе си – а останалото ще дойде само.“

Неизвестен автор

**Ако искаш да те уважават,
уважавай преди всичко себе си.
Само чрез самоуважение ще направиш така,
че и другите да те уважават.**

Фьодор Михайлович Достоевски



Информационен лист „Дискотеката на Айнщайн – „хитрата“ игра за преговор“

Необходими са:

- Музика
- Картончета, на които е написано какво трябва да знаят умните по темата „Внимателност“ – по-долу е представен пример за това.

Упътване:

Към децата: „Изтегли най-напред една карта. Сега си представи, че сте в дискотека и танкувате на музика, която сама движи краката ви. Когато музиката спре, оставаш на място и започваш разговор с най-близко стоящите до теб хора. Разказваш им какво е написано на твоята карта и слушаш внимателно какво другите ти разказват. Когато музиката започне отново, си разменяте картите и танкувате докато музиката отново спре.“

Оптималният вариант е играта да продължи докато всяко дете получи по веднъж всяка карта или докато приключи предварително определеното време за танкуване!

Допълнителна възможност:

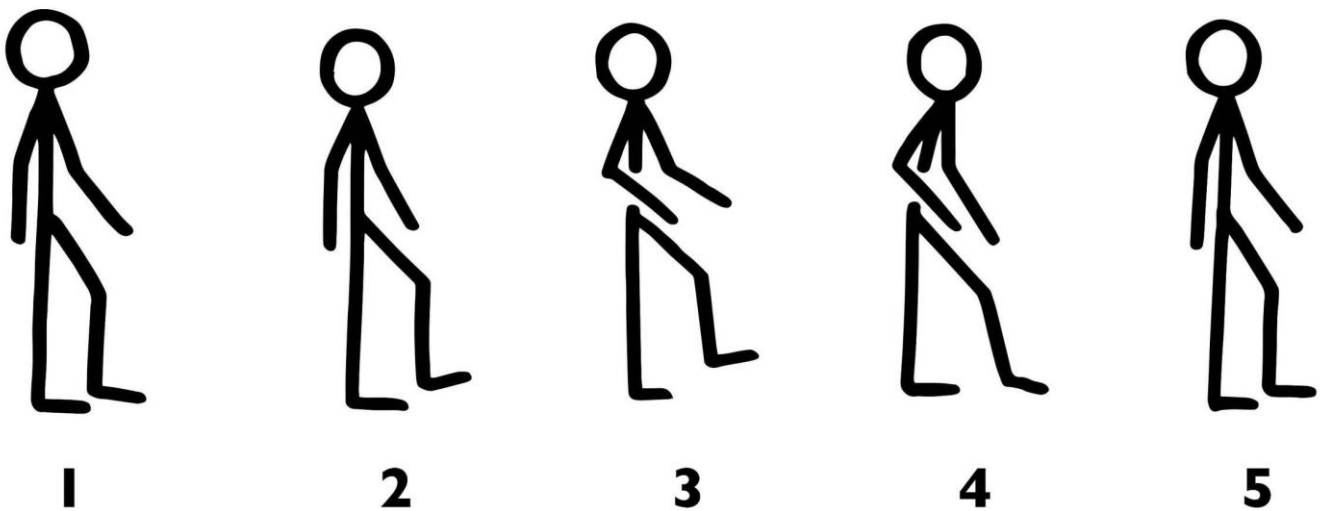
След края на танците всички заедно формулират въпроси към обсъдените теми и преживявания, които ще бъдат включени в картите следващия път.

<p>Когато проявявам внимателност, аз се поставям на мястото на другите преди да реагирам необмислено.</p>	



Информационен лист „Ходеща медитация“

Тук ще покажем една от многото възможности за работа в час по темата „Съзнателно ходене“. Описаното по-долу упражнение се нарича на санскрит „Satipatthana“ и означава „събуждане на внимателност“.

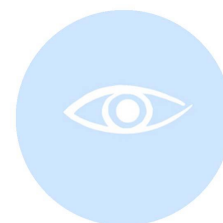


Медитативно крачене – указания за изпълнение

1. Левият крак се повдига бавно от пода.
2. Повдигнатият крак се придвижва напред.
3. Пръстите на повдигнатия крак се насочват внимателно надолу.
4. С пръстите внимателно се допира пода и кракът се поставя бавно на пода.
5. Продължава се същото движение с другия крак, ...



Станция „Виждам“ 1



Необходими са ви:

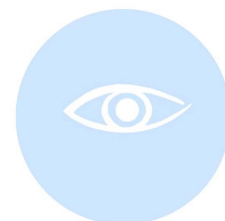
- Вашата ръка, която свивате в юмрук като оставяте малък отвор, през който се наблюдава.

Прави се следното:

- Погледни през малкия отвор на ръката. Какво забелязваш, какво е онова, на което преди това не си обръщал внимание?
- Нарисувай „нещото“ на лист хартия и напиши на гърба името си.
- Предай рисунката си. От всички рисунки ще направим табло-загадка „Търси“ за класа.



Станция „Виждам“ 2



Необходими са ви:

-Картинен ребус „Разпознаване на лица“

Прави се следното:

– Решете ребуса всеки самостоятелно или в група с други.

Варианти:

Лабиринт: www.raetseldino.de/labyrinth-raetsel.html

Открий грешките в картините:

<http://www.raetseldino.de/fehlersuchbilder.html>

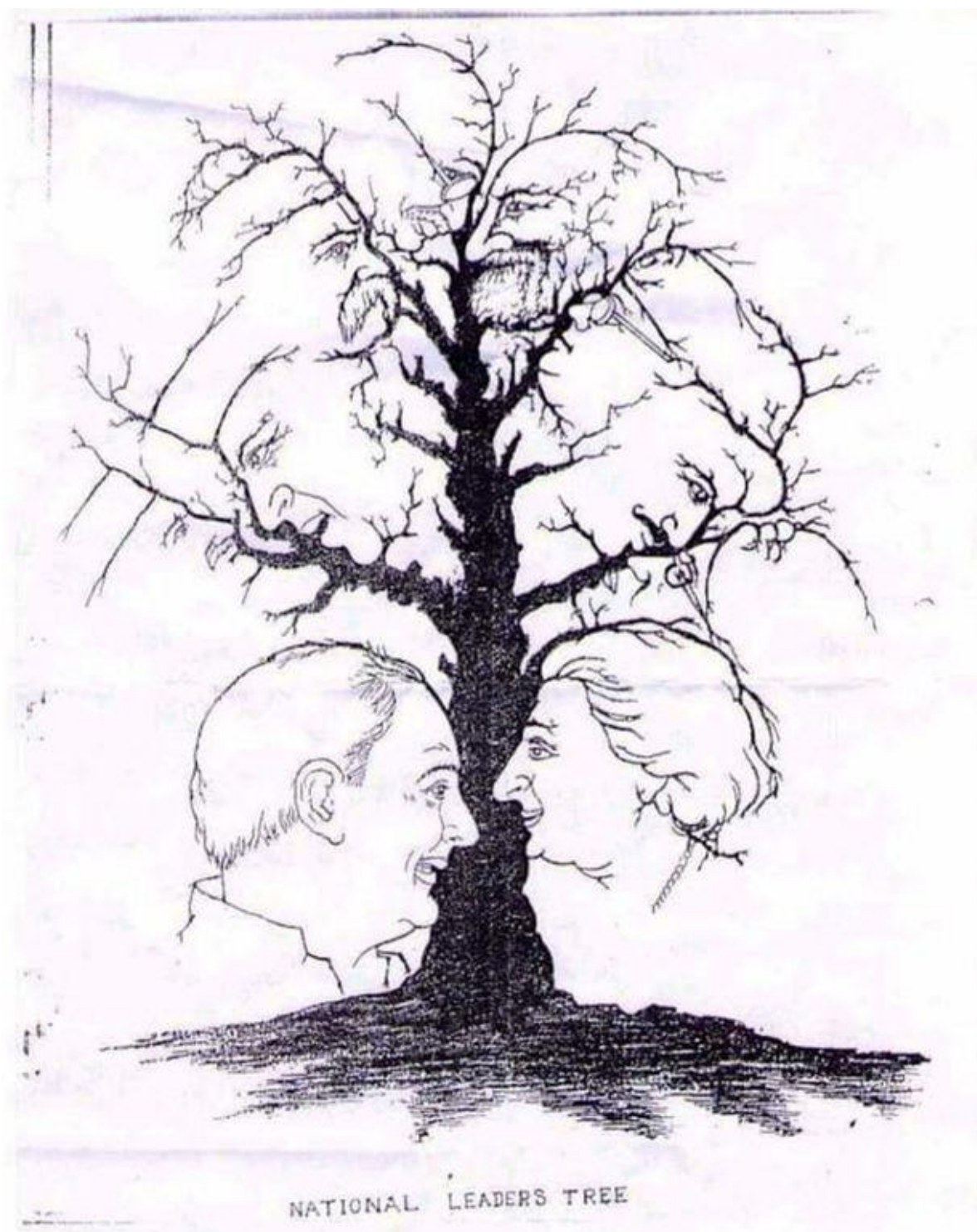
Оптическа заблуда:

www.sehtestbilder.de/optische-taeuschungen-illusionen



Разпознаване и откриване на лица

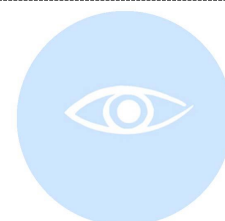
Колко лица виждаш в клоните на това дърво?
малка помощ: Броят е двуцифрено число.



Източник: Непознат илюстратор, Harper's Illustrated (1880)



Станция „Виждам“ - 3



Необходимо ви е :

- Различни листа от растения
- По два листа бяла хартия, един молив

Направете следното:

- Сложете пред себе си две различни листа върху един бял лист хартия.
- Нарисувайте ги възможно най-точно.
- Какви разлики виждаш? Можеш ли не само да нарисуваш, но и да опишеш листата?



Станция „Чувам“- 1



Необходими са ви:

- Различни нечупливи предмети от класа, които не се повреждат, оставени да паднат (книга, тетрадка, линия, гума, маркер, гъба, пластмасова кутия, пластмасово шише, ...).

Направете следното:

- Зад гърба на някое дете изпусни да падне някакъв предмет.
- Детето дали ще отгатне какъв е бил предметът?
- Сменете си ролите.



Станция „Чувам“ - 2



Необходимо ви е :

- Текстове по определена тема, която в момента разглеждате в часовете.
- Партньор, с когото да четете.

Направете следното:

- Всеки прочита един текст! Коя дума се среща често? Колко пъти? Преброй и запиши броя.
- Едното от децата започва да чете на глас текста си и отправя молба към другите да броят колко пъти се среща избраната от него самото дума. Детето, което слуша внимателно, отброява правилно? Браво!
- Следва смяна на ролите.



Станция „Помирисвам“

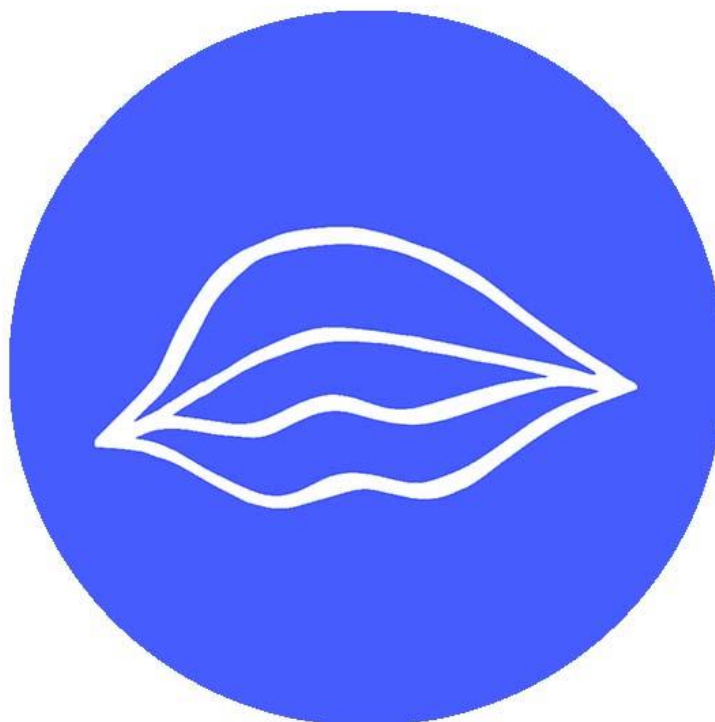


Необходими са ви:

- Предмети от класа (книга, тетрадка, линия, гума, маркер, гъба, пластмасова кутия, пластмасово шише, хляб, плодове, пастели, ...)
- Кърпа за завързване на очите

Направете следното:

- Различни деца подушват със завързани очи предметите.
- Ще разбере ли отгатващото дете кой е предметът?



Станция „Вкусвам“

Необходимо ви е:

- Малки парченца за опитване на закуски за между-часието или ...
- парченца плод или ...
- парченца зеленчуци (които могат да се ядат сурови) или ...
- парченца от различни печива (различни видове хляб: бял, черен, пълнозърнест, ...)

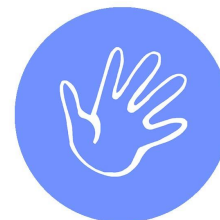


Направете следното:

- Със запушен нос:
Едно от децата получава парченце от някаква храна и със запушен нос я опитва. Ще отгатне ли какво яде?
- Без да се запушва носът:
Едно дете получава парченце храна, опитва я без да си запушва носа. Ще отгатне ли детето какво яде сега?



Станция „Докосвам“ - 1



Необходими са ви:

- Предмети от класа (книга, тетрадка, линия, гума, маркер, гъба, пластмасова кутия, пластмасово шиш, четка за рисуване, ...)

Направете следното:

- Дете докосва по тила друго дете с различни предмети. Ще отгатне ли другото дете с какво го докосват (или галят)?



Станция „Докосвам“ 2

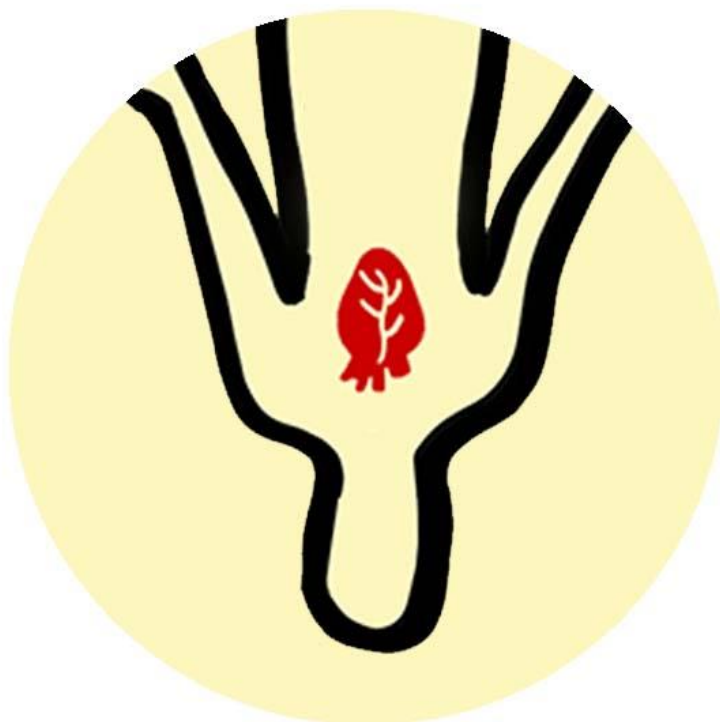


Необходими са ви:

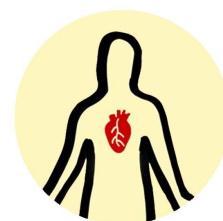
– Различни видове хартия, по две големи парчета от всеки вид

Направете следното:

- Хартиените парчета се поставят под кърпа (покривка) и децата търсят еднаквите от всеки вид.
- Кой ще успее да открие за една минута всички двойки?



Станция „Усещане за тялото“ -1



Необходими са ви:

- Карти с фразеологични изрази

Направете следното:

- Картите с изразите се раздават, прочитат се и всички заедно разсъждават върху тях. След това се споделя личен опит и преживявания.



Фразеологични изрази

Раздават се картите с изразите и децата ги прочитат. След това всички разсъждават върху изразите и разказват за своя опит.

... Сърцето ми ще изскочи ...

... имам пеперуди в стомаха ...

... главата ми гори ...

... дъхът ми спира ...

... треперя от страх ...

... излизам от кожата си ...

... безгръбначен човек ...

... омекват ми коленете ...

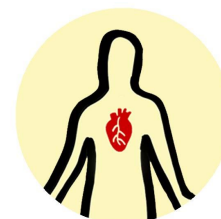
... сърцето ми ще се пръсне ...



Станция „Усещане за тялото“ -2

Необходими са ви:

- Двама играчи на една маса
- Топчета от памук или смачкана на топка от хартиена носна кърпичка



Направете следното:

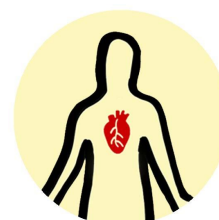
Въздушен мач: От двете тесни страни на масата застава по едно дете. Двете деца си подават чрез духане топките. Ако топката падне от едната страна на пода, то това се счита за отбелязан „гол“. Кой ще вкара най-много голове?

Да усетиш пулса: Измери си пулса след това. Преброй ударите на сърцето! Постави палеца на едната си ръка върху китката на другата. Усещаш ли пулса си? Преброй ударите! Сравни по ударите твоя пулс с пулса на друго дете.





Станция „Усещане за тялото“ - 3

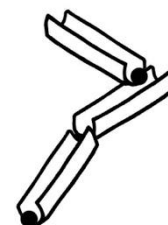


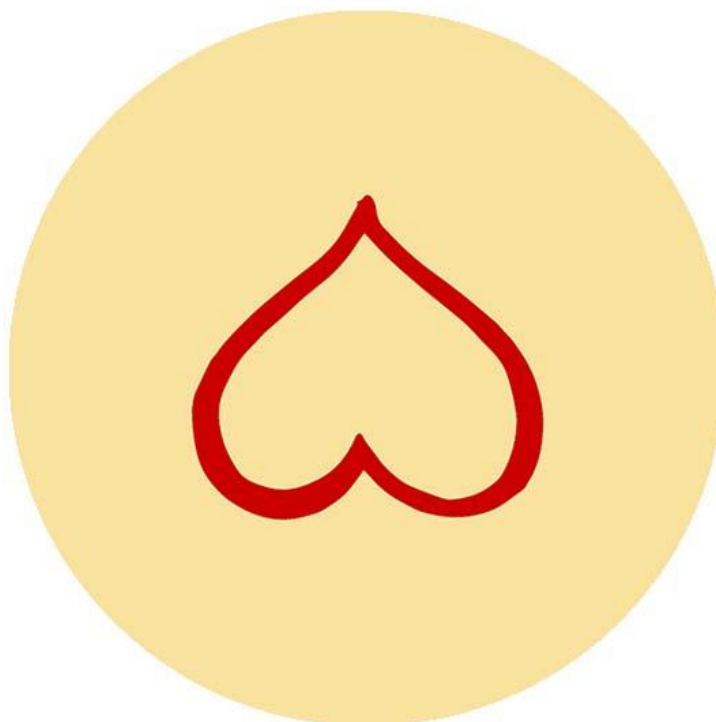
Необходимо ви е:

- Срязани на две по дължина изразходвани кухненски ролки
- Топчета (стъклени, хартиени, кръгли камъчета, ...)

Направете следното:

- Направете щафета с топчета
- 3 до 5 деца държат по една разполовена ролка от кухненска хартия и пускат топчета по улея.
- Последното дете изтичва винаги напред, веднага щом топчето стигне до края.
- С кои топчета ви е по-лесно, с кои упражнението е по-трудно? Помислете заедно: Защо?





Станция „Чувства“



Необходими са ви:

- Работен лист „Контури на тялото“
- Цветни моливи и маркери

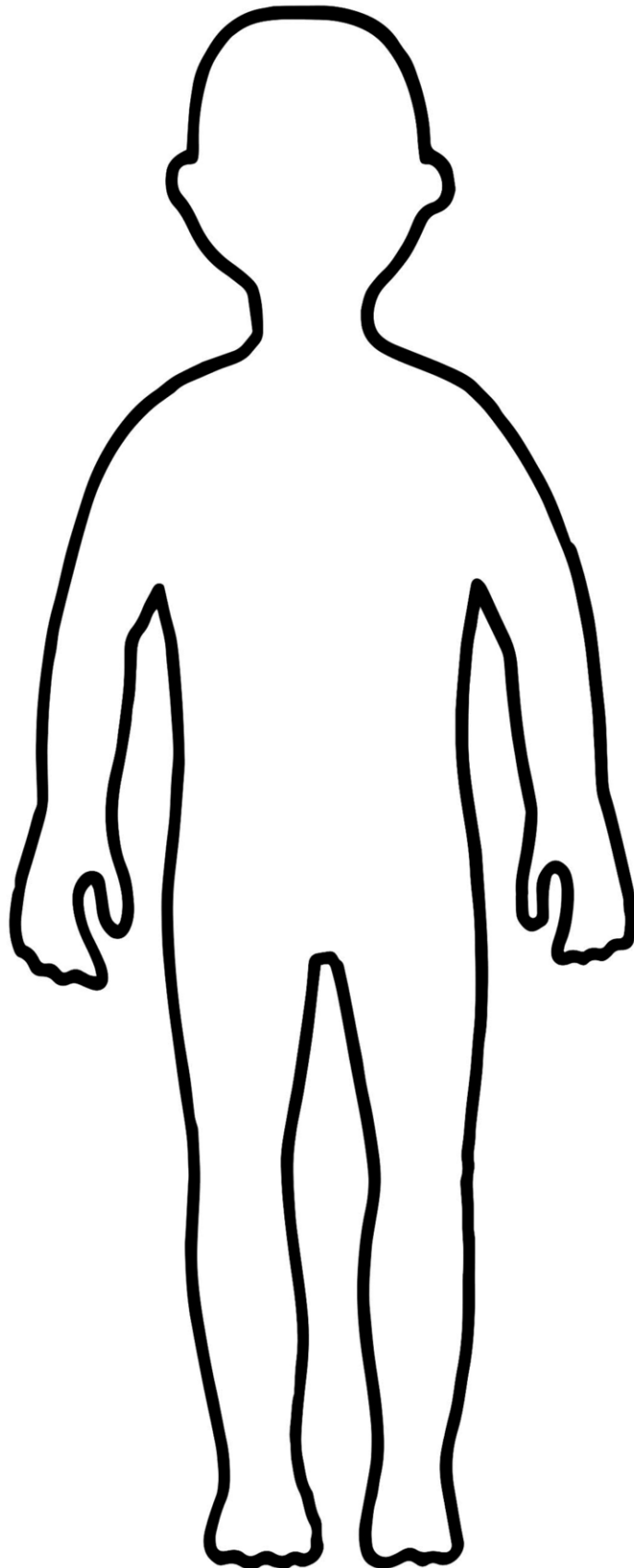
Направете следното:

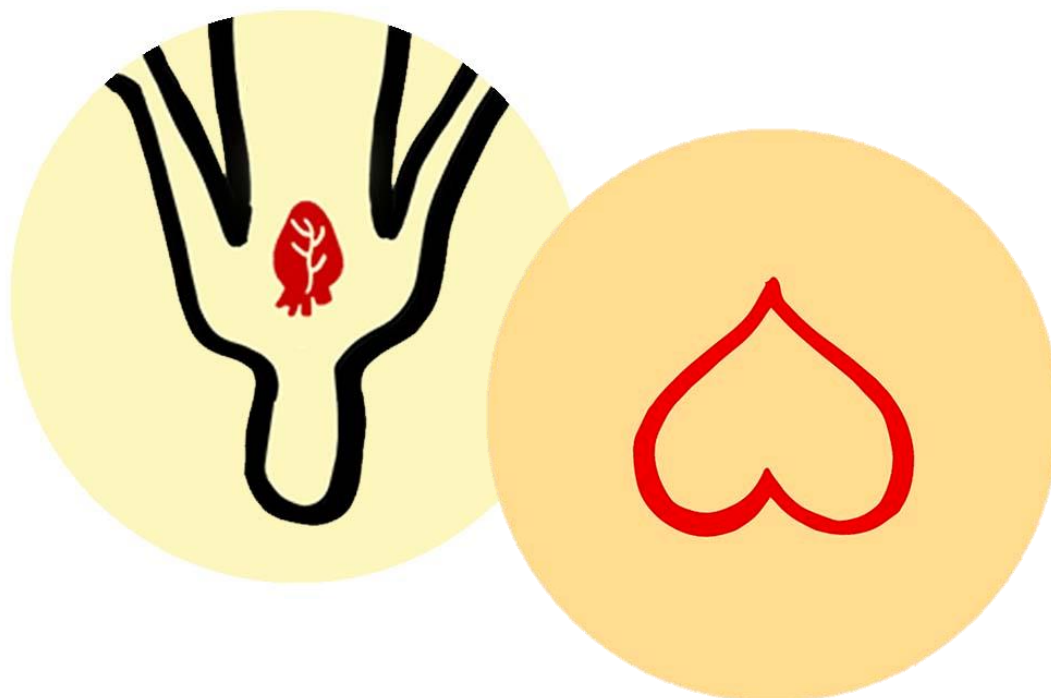
- Разговор за чувствата:
Къде ги усещаш?
Как се усещат чувствата?
На кое чувство какъв цвят съответства?
- Нарисувай чувствата си в работния лист!



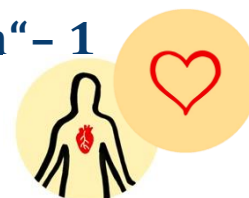
Контури на тялото

Замисли се за едно определено чувство и за цвета, с който го свързваш. Сега оцвети с този цвят частта от тялото, в която ти най-силно усещаш това чувство. След това направи същото за следващото чувство. Продължи до тогава, докато цялото тяло се изпълни с цвят.





Станция „Усещане за тялото и чувства“ – 1



Необходими са ви:

- Карти с чувства
- 1 до 3 играчи

Направете следното:

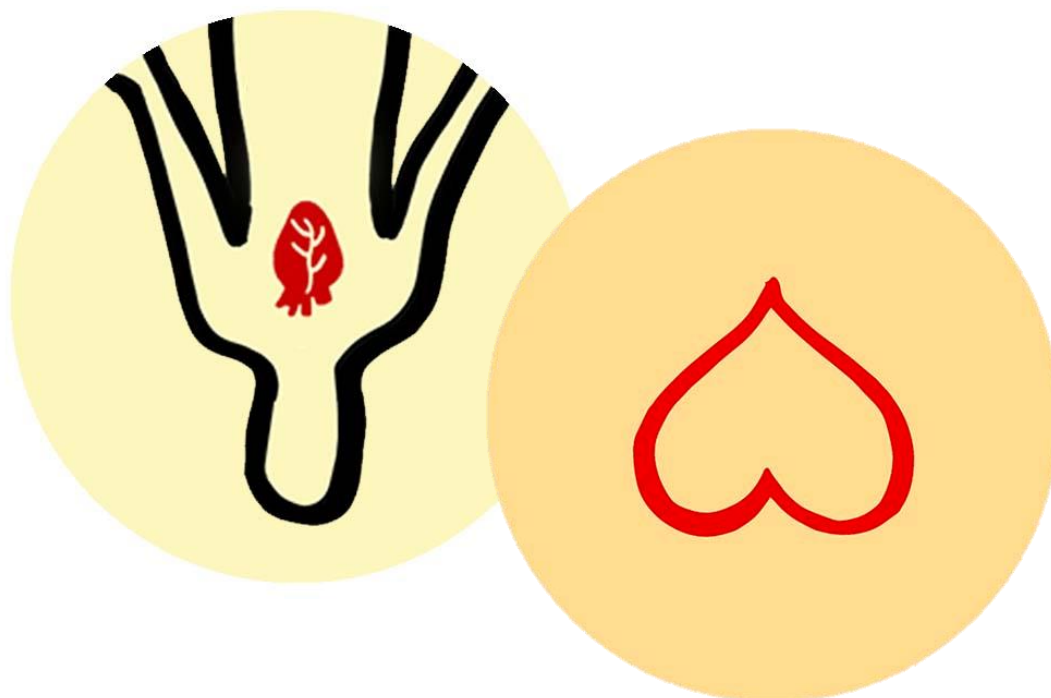
- Наредете картите с изображението надолу. Едно дете тегли карта и имитира позата на човечето. Друго дете отгатва какво чувства изразява позата. Смяна на ролите.

Вариант:

- Две деца теглят по една карта и имитират позата на човечето. Запазвайки позата/ настроението те започват разговор за своята закуска за междучасието.



Карти с емоции



Станция „Усещане за тялото и чувства“ - 2



Необходими са ви:

- Карти със ситуации
- Някого, с когото да говориш за ситуацията и пред когото можеш да изиграеш реакцията.

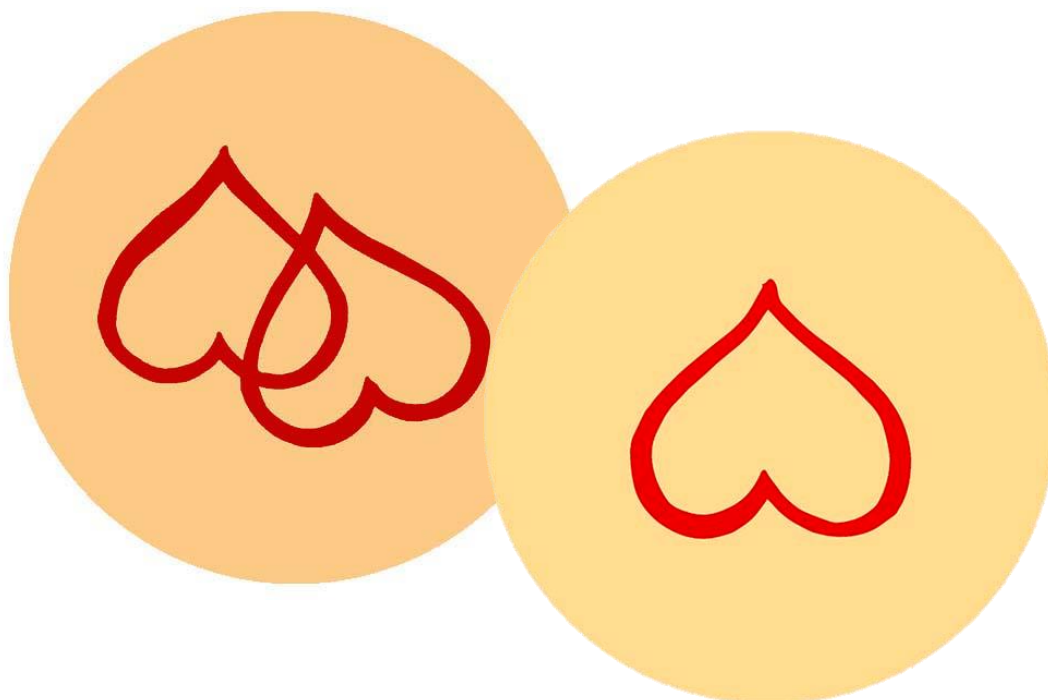
Направете следното:

- Изтегли карта и прочети написаното върху нея.
- Постави се в такава ситуация и опиши чувството, което изпитваш: В коя част от тялото си усещаш чувството?
- Изговори това, което би казал спонтанно в съответната ситуация. Но внимание: Използвай само послания/ изречения с „Аз“ (Вместо „Ти си ...“ казвай „Аз се чувствам ...“). Покажи също така как би реагирал с тялото в такава ситуация.



Карти със ситуации

<p>Ти заставаш на касата и някой те прережда.</p>	<p>Даваш на някое дете назаем твоите флумастери и то ти ги връща изсъхнали.</p>
<p>Чуваш, че някое дете казва нещо за теб, което не отговаря на истината.</p>	<p>Деца от класа правят опасни неща, напр. притичват през улицата, без да се огледат.</p>
<p>Едно дете произнася името ти винаги неправилно.</p>	<p>Ти разказваш, че си загубил талисмана си и другите ти се присмиват.</p>
<p>Един приятел е загубил части от любимата ти играчка.</p>	<p>Играеш с едно дете. То припява постоянно: "Ти загуби, ти загуби!"</p>
<p>Една твоя приятелка никога не те кани у тях, макар че тя често си играе у вас.</p>	<p>Ти си на ред да използваш компютъра, но едно дете не ти го разрешава.</p>
<p>Едно дете изважда всичко от несесера ти и не връща нещата на мястото им.</p>	<p>Едно дете сяда по невнимание върху закуската ти и намира това за смешно.</p>
<p>Твоя приятелка или твой приятел казват неща, които не са истина.</p>	<p>Твоя приятелка или твой приятел иска винаги да бъде най-добрата съотв. най-добрият.</p>

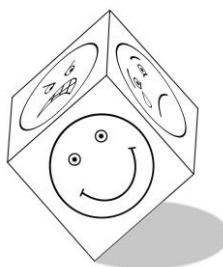


Станция „Чувства и взаимоотношения“



Необходими са ви:

- Зар с мимики
- Написани на ленти изречения



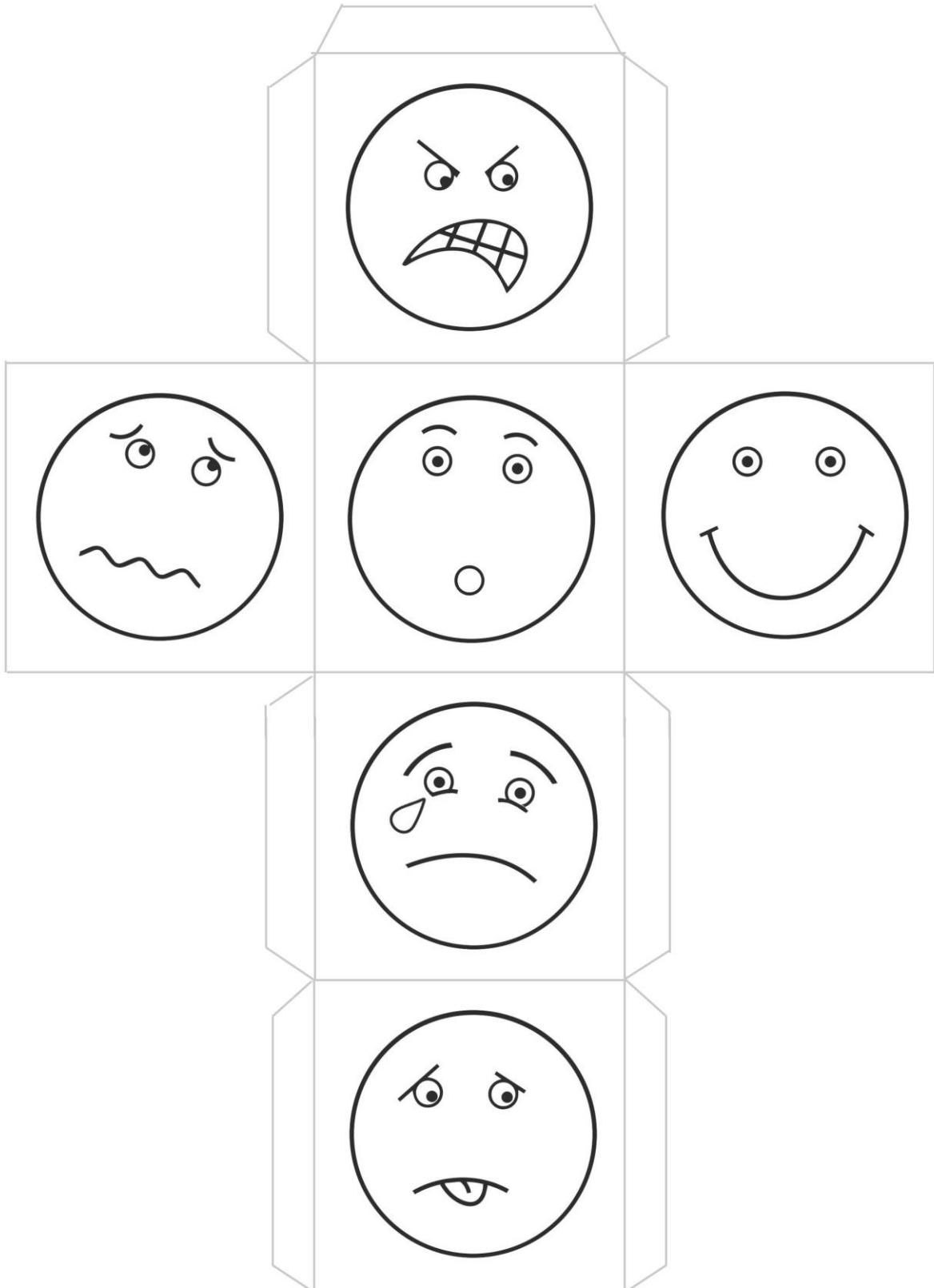
Направете следното:

- Изтегли лентичка с изречение.
- Хвърли зара с мимиките.
- Изречението се прочита с настроението, което се е паднало на зара.



Зар с мимики

Шаблон за зар с мимики, подходящ за различни игри.
(вижте също стр. Seiten 32 и 33).





Ленти с изречения

Тези изречения трябва да бъдат прочетени пред останалите с определено настроение:
Първо се изтегля една лентичка с изречение, след това се хвърля зарът с мимиките и изречението се изчита с настроението, паднало се на зара.

Виждам един стол.

Чувам, че някой се смее.

Подушвам сирене.

Вкусвам хляб.

Чувствам се несигурен.

Усецам дъха си.

Мисля за междучасието.

Виждам те.

Слушам те.

Мисля за вчера.



Станция „Разсъждавам“ - 1



Необходими са ви:

- Работен лист ДУН („ДУН“)
- Лист за рисуване
- Моливи

Направете следното:

- Прочети работен лист „ДУН“!
- Разговаряй с групата си кога е много подходящо да се следват съветите на ДУН. Те гласят: **ДИШАЙ** дълбоко. **УСМИХНИ СЕ. НАПРАВИ ПАУЗА.** – а не бързам да избухна или да реагирам веднага, без да помисля какво ще последва.
- Нарисувай ДУН!



ДУН

ДУН е много умно същество и много добър приятел.

Той ще ти помогне да бъдеш умен като него.

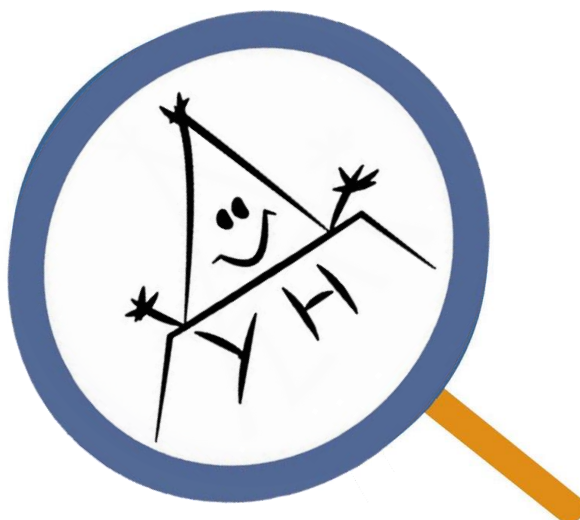
Как? **ДУН** ще ти напомня за своето ДУН-чудо, когато без да разсъждаваш искаш „да изригнеш“:

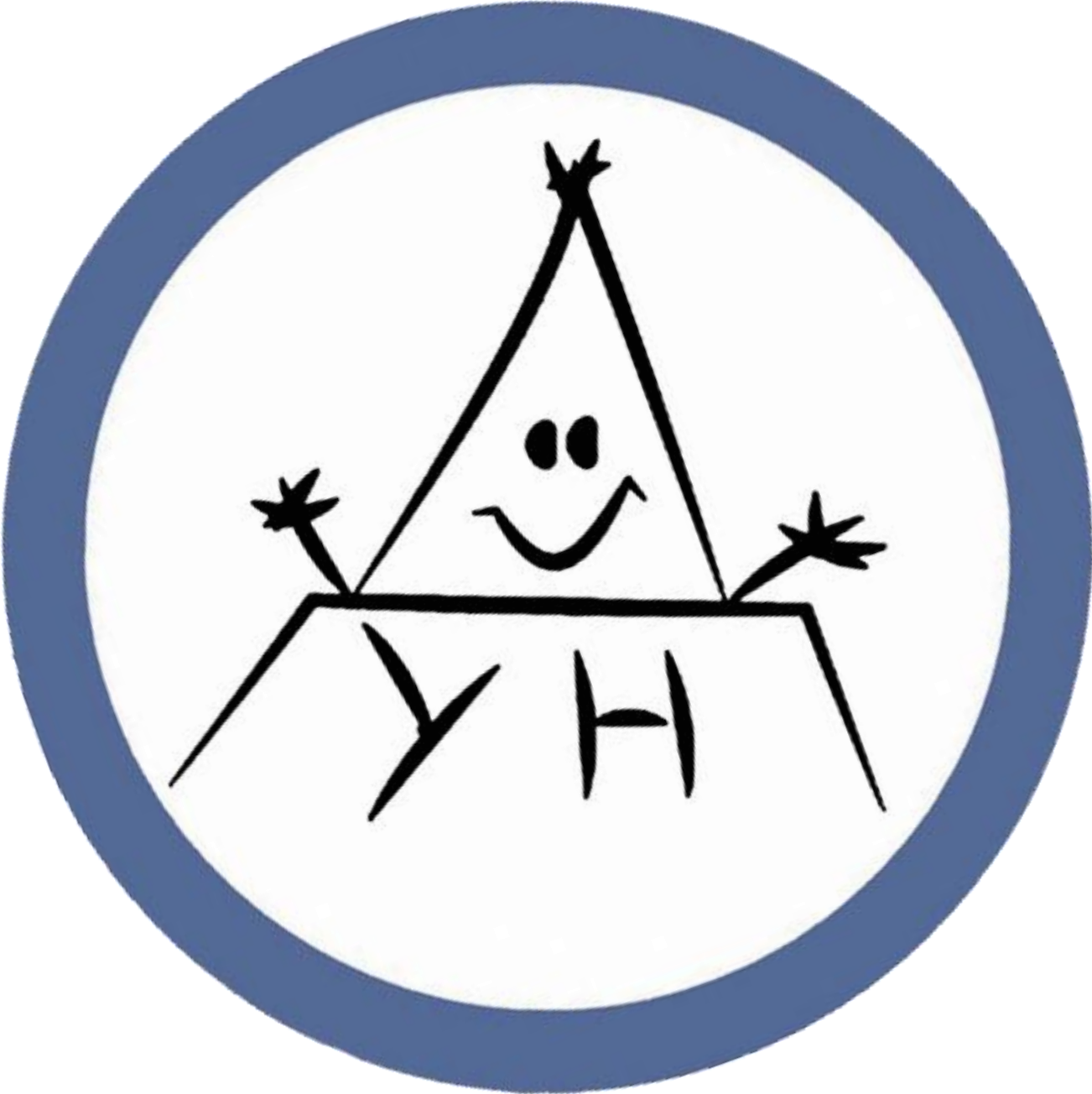
- **ДИШАЙ**
- **УСМИХНИ СЕ**
- **НАПРАВИ**
ПАУЗА & ПОМИСЛИ



Това е вълшебният знак ДУН, който ти напомня:

- **ДИШАЙ**
- **УСМИХНИ СЕ**
- **НАПРАВИ ПАУЗА & ПОМИСЛИ**







Станция „Разсъждавам“ - 2



Необходими са ви:

- Карти със случки
- Таблици за разсъждения
- Моливи
- 1 до 3 играчи

Направете следното:

- Разделете се на групи.
- Вземете картите със случки и таблицата за разсъждения.
- Прочетете заедно картите и таблицата.
- Разговаряйте за историите и нанесете мнението си в таблицата.



Карти със случки

<p>1. Нани и нейната приятелката Лина ползват заедно моливите си, без да искат разрешение една от друга.</p>	<p>2. Лео обича да гъделичка другите деца.</p>
<p>3. Мара обича да седи върху чина си.</p>	<p>4. Руми отхапва без разрешение от ябълката на приятеля си.</p>
<p>5. Тино играе на телефона си докато разговаря с другите.</p>	<p>6. Виви говори лоши неща за момичето, с което седи на един чин.</p>
<p>7. Карин кашля, без да слага ръка пред устата си.</p>	<p>8. Лили често прекъсва другите докато говорят.</p>
<p>9. Рани винаги вини другите, когато развали нещо.</p>	<p>10. Лино започва да спори, когато губи игра.</p>
<p>11. Томи изхвърля закуската си, когато не му е вкусна.</p>	<p>12. Ани винаги закъснява.</p>



Таблицы за разсъждения

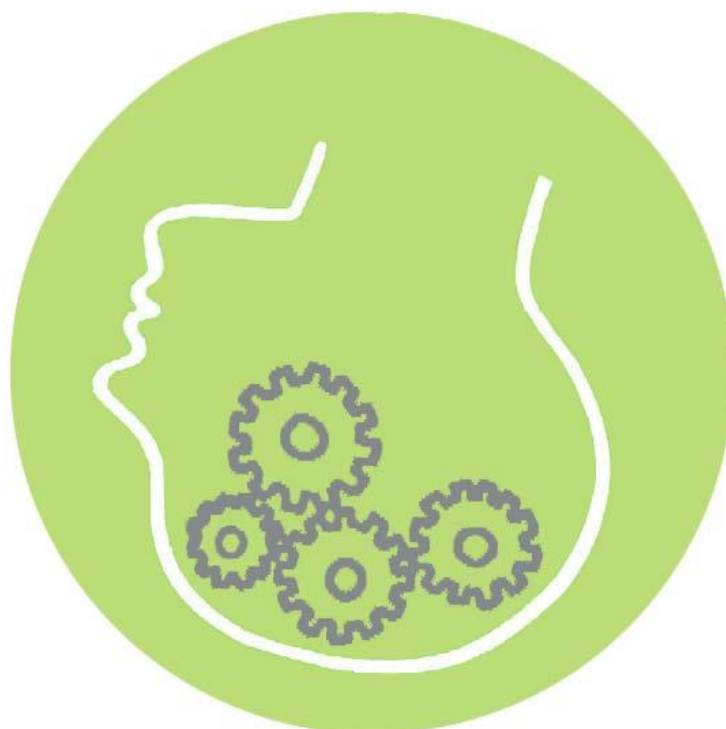
Какво би станало,
ако **ВСИЧКИ**
постъпваха така?

Вземете по една карта със случка и разсъждавайте заедно:

Какво би станало, ако...	... ВСИЧКИ ПОСТЪПВАХА ТАКА.		
	☺	☹	☹
1. карта			
2. карта			
3. карта			
4. карта			
5. карта			
6. карта			
7. карта			
8. карта			
9. карта			
10. карта			
11. карта			
12. карта			



Карта	Ти как би решил проблема? Изиграй ни твоето решение!
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	



Станция „Разсъждавам“ - 3



Необходими са ви:

- Карти с добродетели

Направете следното:

- Изрежи картите!
- Разбираш ли всички думи? Отдели онези от тях, които още не познаваш. Информирай се за значението им (от учителя, от интернет).
- Подреди ги в последователност от „много важно“ до „не е важно“. Кои от твоите 12 най-важни думи си сходни? Събери ги на едно място.
- Избери твоите три най-важни добродетели. Коя е най-важната? Ако знаеш това, ти ще си в състояние да разбереш по-добре твоите спонтанни решения.



Карти с добродетели

внимателност	признателност
благоприличие	отвореност
уравновесеност	вдъхновение
скромност	благоразумие
благодарност	честност
емпатия	коректност



усърдие	ГЪВКАВОСТ
радост	миролюбивост
веселост	грижовност
търпение	спокойствие
справедливост	щедрост
доброта	ОТЗИВЧИВОСТ



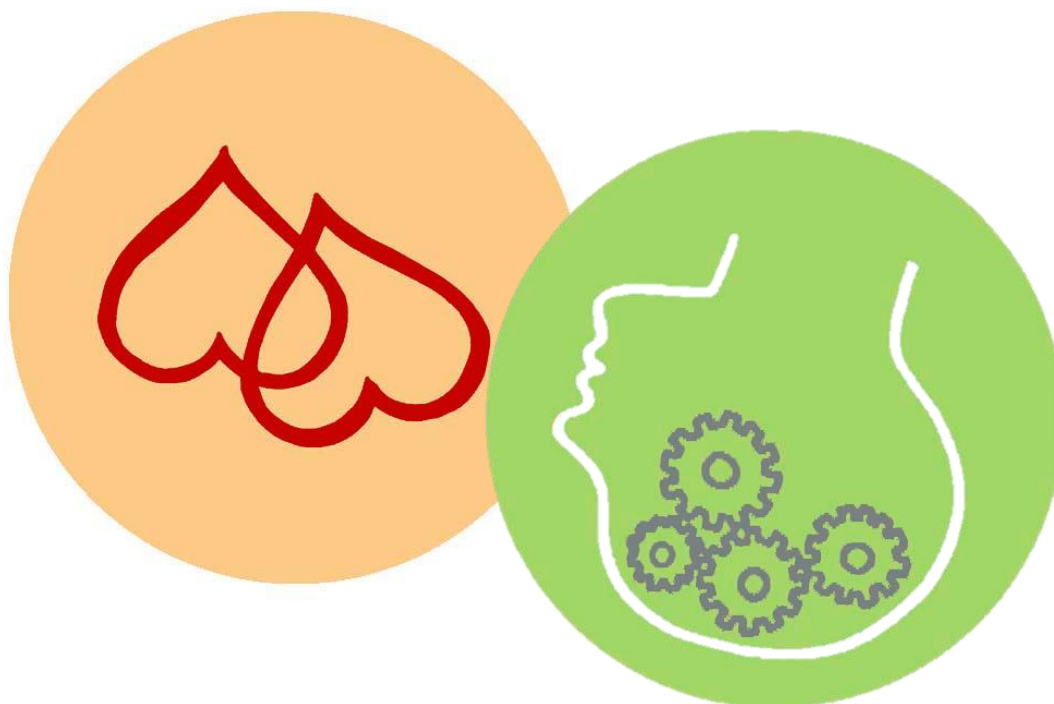
надежда	хумор
идеализъм	интерес
креативност	лоялност
съчувствие	смелост
любов към ближния	любопитство
неутралност	откритост



ОПТИМИЗЪМ	ТОЧНОСТ
респект	съобразителност
самоувереност	чувствителност
сигурност	солидарност
грижовност	пестеливост
енергичност	екипен дух



споделяне	толерантност
вярност	независимост
неподкупност	отговорност
благонадеждност	доверие
великодушие	целеустременост
принципност	ОПТИМИЗЪМ



Станция „Взаимоотношения и разсъждения“--

- Кратки книжки с картинки, напр. Пикси или Бени Блу

Направете следното:

- Избери някоя от книжките. Състави за другите ученици задачи за отгатване към книжката.
- Как? Ето няколко примера:
Колко деца виждаш на стр. 7?
Колко пъти се среща думата ... (напр. „той“ или „едно“) на стр. 3?
През кой сезон се случва историята?
Въпросите, естествено, трябва да са свързани с книгата!
- Напиши четливо въпросите на листи, големи колкото книгата. Залепи ги с тиксо в края на книгата, все едно че имаш нови страници.
- Потърси дете, на което да прочетеш книжката и след това да зададеш въпросите. Можете да се редувате в четенето и в задаването на въпроси.





Станция за всички сетива

Необходими са ви:

- 2 стафиди на човек



Направете следното:

- Представи си, че идваш от чужда планета и досега не си виждал стафиди. Как ще изследваш какво би могло да е това?
- Изследвай една стафида с всички сетива (виждам, чувам, подушвам, докосвам, опипвам, чувствам върху кожата си или други части на тялото, вкусвам, ...)
- Разговоряйте за случилото се.
- Измислете ново име за „непознатото нещо“.
- По същия начин изследвайте орехи, ядки, мандарини, хляб, ...



Станция за задълбочаване и осмисляне

Необходими са ви:

- Карти за внимателност в кутия, която е винаги на разположение в класа.

Направете следното:

- Изтегли една карта. Какво е изобразено на нея?
- Припомняй си колкото може по-често за показаното и прави упражнението – в училище, но също и вкъщи.





Карти за внимателност

<p style="text-align: center;">СЕГА съм тук!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Аз наблюдавам и усещам дъха си в тялото. • Отпускам челюстта и раменете. • Усещам краката си върху пода. 	<p style="text-align: center;">СЕГА обръщам внимание на мислите си.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Позитивни мисли ли имам СЕГА? • СЕГА възприемам съвсем съзнателно позитивните мисли. • Радвам се на това и съм благодарен.
<p style="text-align: center;">СЕГА аз чувствам ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • СЕГА възприемам съзнателно чувствата си! • СЕГА наблюдавам съзнателно несъзнателните реакции към тях (напр. дали те ме блокират, правят несигурен, дали ме отварят към другите, ...). 	<p style="text-align: center;">СЕГА съм безпристрастен наблюдател.</p> <ul style="list-style-type: none"> • СЕГА се оставям на моя предишен опит и предразсъдъци и реагирам като обективен наблюдател: • АХА! Интересно! • Питам се: Какво се крие зад това?
<p style="text-align: center;">СЕГА обръщам внимание на моите мисли.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Имам ли СЕГА негативни мисли? • СЕГА ги пускам да се носят като облаци, които преминават по небето. • Сега съм отново изцяло съсредоточен върху това, което правя. 	<p style="text-align: center;">СЕГА насочвам вниманието върху себе си.</p> <p>Аз си изпращам СЕГА добри пожелания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Чувствам се сигурен! • Аз съм доволен! • Не съм напрегнат! • Радостен съм! • Аз съм ...
<p style="text-align: center;">Пътуване на тялото</p> <ul style="list-style-type: none"> • Аз наблюдавам моето тяло. • Къде усещам разтоварване? • Възприемам съзнателно и с благодарност това чувство на лекота. 	<p style="text-align: center;">СЕГА чувствам!</p> <ul style="list-style-type: none"> • В учебните часове се отнасям съзнателно към чувствата си. • Възприемам съзнателно реакциите. • Осъзнавам какви потребности се крият зад моите чувства. • Аз преосмислям моите реакции.



<p style="text-align: center;">Пътуване на тялото</p> <ul style="list-style-type: none"> • Аз наблюдавам моето тяло. • Къде усещам напрегнатост? • Аз възприемам напрежението и съзнателно го намалявам. 	<p style="text-align: center;">С всичките си сетива съм тук и СЕГА</p> <ul style="list-style-type: none"> • Възприемам актуалната ситуация с всичките си сетива. • За това ми помага „Колелото на внимателността“! 
<p style="text-align: center;">Какво чувствам СЕГА?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Как се чувствам СЕГА? • Как бих могъл да опиша на другите моето чувство? • Каква потребност стои зад моето чувство? 	<p style="text-align: center;">СЕГА действам съзнателно!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сега ще си помогна с ДУН. • Аз вдишвам. • Аз премислям последиците от моето действие преди да действам и се питам: “Какво би било, ако всички постъпват така?”
<p style="text-align: center;">СЕГА обръщам вниманието си към моите съученици.</p> <p>СЕГА им изпращам добри пожелания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Чувствай се сигурен! • Бъди доволен! • Бъди спокоен! • Бъди весел! • Бъди щастлив! • Бъди... 	<p style="text-align: center;">СЕГА обръщам повече внимание на моите колеги и колежки.</p> <p>СЕГА им изпращам добри пожелания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Чувствай се сигурен! • Бъди доволен! • Бъди спокоен! • Бъди весел! • Бъди щастлив! • Бъди ...
<p style="text-align: center;">СЕГА мисля за ДУН!</p> 	<p style="text-align: center;">СЕГА изковавам моето собствено щастие!</p> <ul style="list-style-type: none"> • СЕГА възприемам съзнателно хубавото, позитивното и това, което ми се отразява добре. • Благодарен съм за това! • Аз казвам или си записвам за какво съм благодарен!



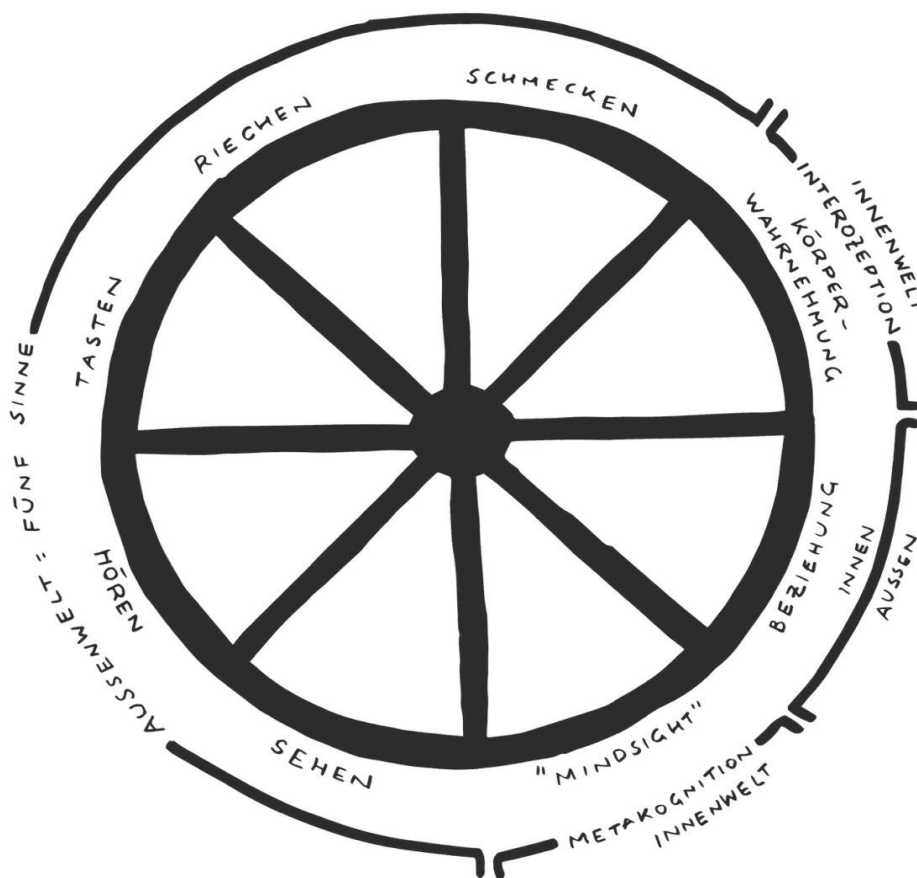
Допълнителни материали за задълбочаване по темата

В следващите страници ще намерите обобщена информация за различните аспекти, свързани с темата внимателност. Освен основна информация и допълнителна литература представяме и списък на платформи с различни примери за практиката.

Основна информация

(Оригиналното) Колело на внимателността (Wheel of Awareness)

Д-р Даниел Зигел е съзателят на Колелото на внимателността. Медикът и ученият от САЩ го представя 2007 г. и го нарича „Wheel of Awareness“. Английската версия и обяснения са публикувани на [www.drdansiegel.com/resources/wheel of awareness/](http://www.drdansiegel.com/resources/wheel%20of%20awareness/):



Обясненията за Колелото на внимателността на немски език и графичното изображение по-долу от 2007 г. ще намерите на: www.achtsamleben.at/definition



Внимателността като училищен проект (Mindfulness in Schools Project – Richard Burnett)

Ричард Бърнът успява чрез проекта „Внимателност в училище“ да мотивира 2010 г. първото училище във Великобритания за въвеждане на Mindfulness (внимателност) като отделна учебна дисциплина в учебния план. Публикуваме линка към обширната платформа (на английски език): <https://mindfulnessinschools.org>

Много интересен разговор с Ричард Бърнът (на английски) ще намерите на : www.youtube.com/watch?v=6mlk6xD_xAQ

Внимателността в училище

Германският „Институт за внимателност в общуването“ представя добре структурирани и обобщени насоки за педагози. На първо място се поставя необходимостта преподавателят да е запознат с практиките на внимателността, защото това намалява нивото на стреса и улеснява преподаването на внимателността на учениците. Публикувани са и подбрани примери: <http://www.institut-achtsame-kommunikation.de/informationen-zu-achtsamkeit/achtsamkeit-fuer-paedagogen.html>

Богата информация за материали по темата „Внимателност с деца“, включващи както базисна информация, така и интересни книги, цитати и практически примери, могат да бъдат намерени на: www.mindfulnessberlin.de/achtsamkeit-mit-kindern

Методи и съвети за стимулиране на само-внимателността

В този ценен работен лист е показано колко важна е само-внимателността в ежедневието на всеки човек. Тук става дума за въздържане и самоконтрол и насочване на вниманието към настоящия момент. Изходната точка е „един белязан от внимателност ден“, който човек си определя и съответно трябва да подготви. Освен определени упражнения се получават и указания за възможно най-осъзнато извършване на всички ежедневни дейности – независимо дали става дума за дишане, почистване или къпане. <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/TEST/SAT/selbst-achtsamkeit-uebungen.shtml>

Освен това на тази интернет страница е публикуван тест за само-внимателност. След като бъде даден отговор на 26 въпроса, се получават резултатите от теста и съответни указания как да бъде интерпретиран този резултат.

<http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/TEST/SAT/Test.shtml>

Информации за чувства – „Атлас на емоциите“

На тази страница с впечатляващо графично оформление е показано как и откъде идват нашите емоции и какво въздействие оказват те. Напр. чувства като радост, гняв или страх се свързват със съответни действия, настроения или причинители. Страницата е налична само на английски език, но посещението ѝ си струва: www.paulekman.com/atlas-of-emotions/#



Практически примери за упражнения

Общи упражнения за внимателност

На този линк ще намерите богат избор от прости упражнения, които могат да бъдат интегрирани в обучението без голяма подготовка. Става дума за упражнения за възприемане, за Колелото на внимателността или за метода 5-4-3-2-1:

www.institut-achtsame-kommunikation.de/informationen-zu-achtsamkeit/achtsamkeit-uebungen.html

Упражнения за внимателност за деца

Представени са няколко кратки и полезни съвета по темите „Внимателно хранене“ и „Остров на тишината“. Препоръчва се редовното включване в училищното ежедневие на един до два примера:

www.institut-achtsame-kommunikation.de/informationen-zu-achtsamkeit/achtsamkeit-mit-kindern.html

Медитации с деца

Много добро указание за Ходеща медитация ще намерите на: www.institut-achtsame-kommunikation.de/informationen-zu-achtsamkeit/achtsamkeit-gehmeditation.html

Също така добро указание за Седяща медитация :

www.institut-achtsame-kommunikation.de/informationen-zu-achtsamkeit/achtsamkeit-sitzmeditation.html

Упражнения за разтоварване вместо страх от изпити и стрес

„feel-ok“ е мрежа, включваща

институции от Австрия, Германия и Швейцария. Целта е запознаване с важни за здравето и обществото теми чрез текстове, игри и тестове. Темата за разтоварване за деца и младежи се разглежда подробно. Повече информация е публикувана на:

www.feel-ok.at/de/AT/jugendliche/themen/stress/start/entspannung/ubersicht.cfm

Йога за деца - указания, идеи, упражнения

На този сайт е представена йога за деца. Наред с многобройните примери и идеи за упражнения са поместени и примерни часове по йога за деца. Упражненията могат индивидуално да бъдат променяни и доразвивани.

www.yoga-vidya.de/kinderyoga/kinderyoga-uebungen/

15 минути Bodyscan под ръководство

В това видео става дума за Bodyscan: Това е упражнение за отпускане, при което лежейки се преминава през цялото тяло и вниманието се насочва изцяло към самия себе си и към Тук и Сега. Много е подходящо деца и младежи, защото емоционалните указания се изговарят с много успокояващ глас.

www.youtube.com/watch?v=b5pDyulZxxU&feature=youtu.be



Книги и брошури

Разтоварване, внимателност и упражнение за отпускане за деца и младежи в училище

В това ръководство на регионалната здравна каса са включена както основна информация, така и кратки и интересни примерни упражнения за училищното ежедневие. Могат да бъдат свалени от:

www.oegkk.at/cdscontent/load?contentid=10008.576584&version=1391199378

Внимателност и признание – начално училище

Това стандартно издание на Федералния център за здравна просвета в Германия носи подзаглавие „Материали за стимулиране на социалното поведение“. То убеждава с прегледно структурирана модулна система и с изобилие от подробно описани упражнения и може да бъде свалено от: www.bzga.de/botmed_20420000.html

Внимателност и признание – 5 до 9 клас

Също както в изданието за началното училище, във версията за по-големите ученици се отдава голямо значение на практическите примери и на индивидуалното съчетаване на задачите. Много богат набор от материали. Може да бъде свален от: www.bzga.de/botmed_20470000.html

Други източници за допълнителна информация

Davis, Daphne M./Hayes, Jeffrey A. (2011): What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research. In: Psychotherapy (2011), Vol. 48, No. 2, S. 198–208.

Hölzel, Britta (2015): Mechanismen der Achtsamkeit: Psychologisch-neurowissenschaftliche Perspektiven. In: Hölzel, Britta/Brähler, Christine (Hrsg.): Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven. München: O. W. Barth, S. 43-77.

Kabat-Zinn, Jon (2004 edition): Full catastrophe living: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation. London: Piatkus,

Lyons, Kristen E./DeLange, Jennifer (2016): Mindfulness matters in the classroom. The effects of mindfulness training on brain development and behavior in children and adolescents. In: Schonert-Reichl, Kimberly A./Roeser, Robert W.: Handbook of mindfulness in education. New York: Springer-Verlag, S. 271–283.

Ostafin, Brian D./Robinson, Michael D./Meier, Brian P. (Hrsg.) (2015): Handbook of Mindfulness and Self-Regulation. New York: Springer-Verlag.



Настоящият материал е разработен като част от програмата на *Youth Start Предприемачески предизвикателства*.

В интернет той е публикуван заедно с придружаващи видеа на интернет страницата www.youthstart.eu в рубриката *Тяло & Дух*.

Impressum:

Издатели:

Ева Ямбор/ Йоханнес Линднер/Горанка Недева - български език

Автор:

Ингрид Тойфел

Графично оформление:

Валентин Майерхофер (Layout), Петер Щромбергер (пиктограми), Хелмут Покорних (илюстрации)

Редактор:

Горанка Недева

Превод

Зоя Каприева

Условия за ползване:

Всички материали за учителите и учениците, разработени в рамките на Youth Start Entrepreneurial Challenge, са под лиценза на Креатив комънс (Creative-Commons-Lizenz). Можете да размножавате и разпространявате материалите във всякакъв формат и медия. Предпоставка за това е коректното упоменаване на имената. Нямаме право да използвате материалите с комерсиална цел. Можете да обработвате материалите, но да ги разпространявате само под същия лиценз както оригинала. Детайлите за лиценза ще намерите на интернет страницата: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>

© 2017

Initiative for Teaching Entrepreneurship, Eschenbachgasse 11, 1010 Wien, www.ifte.at

