

Samo dihajte

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

V našem življenju so trenutki, ko smo zaradi nečesa pod stresom ali pa se nam zdi, da se hitro razburimo. Zelo pogosto dobimo te občutke, če doživljamo težave ali neuspehe. Predvsem mladi se počutijo negotovo, če so soočeni s težavami. Zato najprej razmislite o njihovi situaciji in zberite informacije o mladih. Poskusite najti težave, na podlagi katerih se lahko povežete z mladimi. S kakšnimi težavami se morda soočajo? Zapišite si tudi nekaj pozitivnih besed in fraz, ki jih lahko uporabite v 2. koraku.

Nato razmislite, kako vajo predstaviti mladim odraslim. Upoštevajte, da nekateri morda še nikoli niso izvajali dihalnih vaj in jim je morda nekoliko neprijetno. Nato razmislite, kako želite strukturirati vajo. Kaj želite povedati na začetku, sredini in koncu vaje? Pripravite si zapiske za 2. korak.

Nato pripravite list papirja, na katerega lahko mladi odrasli zapišejo trenutne (ali pretekle) skrbi/težave/neuspehe v 2. koraku. Temu ne namenite preveč časa, da mladih ne prevzamejo negativna čustva.

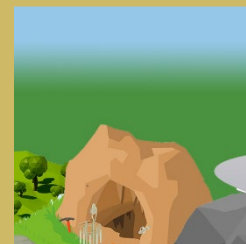
Na koncu poskrbite, da bo aktivnost potekala v prostornem, tihem in sveže prezračenem prostoru (vajo lahko izvedete tudi na prostem).

2. korak – faza aktivnosti

Najprej začnite neformalen pogovor z udeleženci o tem, kako se danes počutijo. Nato jim predstavite aktivnost. Najprej razdelite liste papirja. Udeležencem razložite, da imajo približno 5 minut, da zapišejo skrb/težavo, ki jo doživljajo oz. so jo doživljali. Te informacije so lahko zasebne.

Nato jih prosite, naj se udobno namestijo, lahko v stoječem ali sedečem položaju, kar jim bolj ustreza. Nato jim povejte, naj stojijo pokončno in naj čutijo težo svojih nog na tleh. Usmerite njihovo pozornost k njihovim telesnim zaznavam.

Nato jim recite, naj globoko zadihajo, vdihnejo in izdihnejo, pri čemer dihamo s trebuhom oz. prepono. Po nekaj dihih recite udeležencem, naj si predstavljajo situacijo, ki so jo predhodno zapisali. Recite jim, naj si predstavljajo, kako so obvladali situacijo, kaj so se naučili iz te izkušnje, na kakšne načine jih je situacija naredila močnejše ter kako se lahko soočijo s podobnimi/bodočimi situacijami. Povejte jim, da ni nič narobe, če jim nekaj ne uspe, in da življenje pomeni, da se učimo iz svojih napak. Poskušajte poudariti pozitivne trenutke in veščine, ki so se jih mladi morda naučili iz svojih izkušenj.



Vrsta aktivnosti:
Fizična aktivnost (vaja dihanja)

Namen aktivnosti:
Tehnike dihanja nam pomagajo, da se povežemo s trenutnimi občutki. Tako je lažje prepoznati pozitivne in negativne vedenjske vzorce. Redna vadba tehnik dihanja krepi sposobnost mladih za razvoj odpornosti, s čimer zmanjšajo občutek negotovosti.



Trajanje:

Priprava: 10 min.

Izvedba: 10 min.

Preverjanje učnega napredka: 10 min.



Nadaljnji ukrepi:

<https://www.healthline.com/health/breathing-exercise>



Druge komponente Škatle primerov VALUE:

Priporočamo, da vajo izvedete v mirnem in sproščenem vzdušju.



Navedena vrednota:

Tukaj lahko zapišete, kaj je bilo ljudem všeč:

Karkoli govorite mladim med vajo dihanja, poskrbite, da je zanje koristno in povezano z njihovo realnostjo.

S tonom in tempom svojega glasu skušajte ustvariti sproščeno vzdušje.

3. korak – zaključna faza

Proces refleksije: po vaji dihanja jih vprašajte o njihovem mnenju. Kako so se počutili med vajo? Kako se počutijo zdaj, ko razmišljajo o svoji težavni situaciji? Povejte jim, da so vaje dihanja zelo koristne v vsaki situaciji, v kateri čutimo stres. Redna vadba krepi sproščujoč učinek in stabilizira um. Tako vaje dihanja omogočajo refleksijo o mehanizmih spoprijemanja na bolj ustvarjalen in fizičen način.



Vaši zapiski:

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...