



Post-traumatic Integration

*Low-level Psychosocial Support
and Intervention for Refugees*

Briga o sebi – priroda uma

Važna vještina u upravljanju stresom je i meditacija ili vježba promatranja samog sebe. Tehnika prisutnosti (mindfulness) danas ima znanstveno dokazane prednosti. Vrlo je korisna kad proživljavamo traumu i njezine posljedice.

Modul	Podmoduli	Veličina grupe	Trajanje
• Intervencija	• Upravljanje stresom	<ul style="list-style-type: none">• Individualni rad• Manja grupa• Veća grupa	• 30 - 60 min

Ključne riječi

Meditacija, introspekcija, fokusirana pažnja, koncentracija, opservacija

Ciljevi

Naučiti opustiti tijelo i smanjiti emocionalnu napetost; usmjeravati pažnju upotrebom vlastitih osjetila.

Sudionici

Aktivnost je prikladna i za individualni i za grupni rad (odrasli).

Opis

Kroz praktične vježbe sudionici uče različite tehnike za poboljšavanje svoje koncentracije, a istodobno uče razlikovati napeto i opušteno stanje tijela i imena. Tehnike koje ova vježba sadrži pomažu nam da steknemo kontrolu nad svojim mentalnim sposobnostima.

Bilješka: U provođenju ove vježbe, voditelj bi trebao pratiti sljedeće korake:

Korak 1: zamolite sudionike da sjednu u krug i udobno se smjeste. Nakon toga zamolite ih da usprave leđa (ali ne da sjede ukočeno) i da spuste ruke u krilo. Kad se tako smjeste, možemo započeti s vježbom.

Korak 2: usmjerite svoju pažnju na prirodno disanje; usredotočite se na udisanje, pa na izdisanje (ponovite nekoliko puta!)

Postanite svjesni svog sjedenja i počnite opuštati tijelo, počevši od glave. Opustite čelo, oči, obrve, nos, bradu. Opustite ramena, ruke, prsa, noge. Neka cijelo vaše tijelo bude opušteno, od glave do stopala.

Korak 3: u nastavku ove vježbe voditelj odabire jednu od zvukovnih tehnika priloženih u radnom listiću za ovu aktivnost.

Korak 4: Voditelj završava vježbu izjavom: a sada preusmjerimo pažnju na ovu sobu i postanimo svjesni svog tijela ovdje i sada. Napnite tijelo i opustite se. Polako otvorite oči.

Ako izvodimo ovu vježbu kao grupnu aktivnost, možemo potaknuti sudionike na raspravu o učincima tehnike „prisutnosti“ (tzv. mindfulness) na našu dobrobit. Na taj način omogućujemo sudionicima da daju povratnu informaciju.

Materijali

No needed.

Metoda

Tehnika podizanja samosvijesti, iskustveno učenje.

Savjet za facilitatore

Voditelj treba voditi računa o tome da upute daje blagim, umirujućim glasom, uz prikladne modulacije, i da koristi jednostavne i jasne rečenice.

Vodite računa i o tome da se ova vježba treba izvoditi najmanje sat i pol nakon posljednjeg obroka.

Izvor

Prilagođeno iz:

Altman, D. (2014). *The Mindfulness toolbox*. Eau Claire, WI: PESI Publishing & Media, Inc.

Bercko, S. (1998). House of the Sun (Introduction to meditation). Audiotape. Velenje: Lumina.

Radni listići

Da

Suradnik

Integra Institute (Sonja B. Eisenreich).



CC - Attribution-NonCommercial-NoDerivatives

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Briga o sebi – priroda uma. Preuzeto s/sa

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Ova publikacija ostvarena je uz finansijsku potporu Europske komisije.
Publikacija odražava isključivo stajališta autora i Komisija se ne može smatrati
odgovornom ni za kakvu primjenu informacija koje se u njoj nalaze.

<https://posttraumatic-integration.eu/>