



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

Izročki: Vzgajati se – Narava uma

Opomba: Voditelj/moderator s spodnjega seznama izbere eno od predlaganih tehnik za izboljšanje koncentracije in jo uporabi v Koraku 3 te vaje.

I. ZVOČNA KONCENTRACIJA

1. VAJA: VODA

Za ozadje vaje uporabite zvoke vode (reka, morje, slap - CD). Učenci naj se približno 7 minut osredotočajo na zvok vode. (Če zunaj dežuje, lahko namesto CD-ja uporabimo zvok dežnih kapljic.)

Po sedmih minutah pričnite s Korakom 4.

II. VIZUALNE TEHNIKE

1. VAJA: CVETLICA

Zamislite si rastlino (kratka pavza); zaznajte rastlino v svojih mislih (kratka pavza) – povohajte jo, občutite jo (kratka pavza) – dotaknite se je (kratka pavza). Poglejte njeno obliko, barvo (kratka pavza). Poglejte njene cvetove (kratka pavza). Zdaj pogledajte steblo.

Zdaj spet pogledajte (na) celotno rastlino.

Rastlino v mislih razgradite.

Nadaljujte s Korakom 4.



Erasmus+

Broj projekta: 2017-1-BE02-KA202-034725