Dragi učenci in spoštovani starši,

pripravila sem nekaj vaj za izboljšanje koncentracije, ki so zelo preproste, vendar zelo učinkovite.

1. Barvanje ali risanje mandal

Svojo koncentracijo lahko izboljšate z barvanjem mandal.

Mandale sem slikala in prilepila v ta dokument, najdete jih na naslednjih straneh.

Če nimate printerja, si izberite eno mandalo in jo prerisujte. Ni potrebno, da bi bila podobna ali celo enaka kot naslikana. Naj vam bo samo navdih, vi pa narišite svojo mandalo.

S tem zraven koncentracije razvijate tudi ustvarjalnost.

Zelo bom vesela, če boste narisane ali pobarvane mandale fotografirali in mi jih poslali.

2. Gledanje v plamen sveče

Udobno se namestite in s sproščeno odprtimi očmi gledajte nekaj trenutkov v plamen svečke. Med gledanjem v mislih počasi štejte do 5. Nato zaprete oči in si skušajte predstavljati kot da vidite plamen svečke z zaprtimi očmi. Z zaprtimi očmi počasi v mislih štejete do 10.

Nato spet odprete oči in gledate v plamen pri tem v mislih počasi štejete do 5. Spet zaprete oči, poskusite videti plamen z zaprtimi očmi in počasi štejete do 10.

In nato spet odprete oči in vse še enkrta ponovite.

Ponovite lahko trikrat z odprtimi in zaprtimi očmi, če želite pa lahko do pet krat. Pomembno je, da delate umirjeno in počasi Počasi odpirate in zapirate oči ter si počasi v mislih štejete.

Na začetku še ne boste mogli videti plamen svečke z zaprtimi očmi, če pa boste to vadili vsaki dan samo tri zaporedja (odprte, zaprte oči) pa ga boste po kašnem tednu, videli. S to vajo ne razvijate samo koncentracijo ampak tudi predstavljivost. Če slučajno pri vas cveti kakšna lončnica, lahko nameste sveče, gledaš v cvet.

3. Zavestno dihanje

Dihanje je zelo pomembno, saj zaradi dihanja pride kisik v naše telo. Brez kisika pa ni življenja.

Kadar počasi in globoko dihamo v naše telo pride več kisika in naši možgani lažje delajo.

Udobno se namestite, zaprite oči in skozi nos zelo počasi vdihnite tako da z dihom napolnite trebuh.

Medtem ko vdihujete štejete v mislih zelo počasi do 3, ko je trebuh poln zraka, zadržite dih in štejete v mislih do 2,

nato počasi izdihnite tako da najprej skrčite trebuh in potisnete zrak ter ga počasi izdihnete skozi nos.

Medtem ko izdihujete zelo počasi štejete do 5.

S to vajo ne boste razvijali samo koncentracije, ampak se boste tudi umirili in napolnili svoje možgane in celo telo s kisikom.

Spoštovani starši vse vaje lahko delate skupaj z otrokom. Zaradi hitrega načina življenja smo pozabili na umiritev, na povezanost s seboj, zato so tudi naše misli begajoče in koncentracija vedno slabša tako pri otrocih kot pri odraslih. To so učinkovite vaje, ki izboljšajo koncentracijo in z njimi se tudi sprostimo.

Lepo vas pozdravljam, specialna pedagoginja Nataša Babič



















