



# OŠ JARENINA

## DELAVNICA :URJENJE ČUJEČNOSTI

### IZVAJALKA: TJAŠA PEČEK

Čuječnost je način zavedanja svojega doživljanja, ki ga spremlja odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti.

Ko smo čuječi, je naša pozornost usmerjena na trenutno izkušnjo. Zavedamo se svojih misli, čustev, telesnih občutkov in namer ter zunanjega dogajanja, brez da bi se poskušali doživljanju izogniti, ga zadržati ali ga kako drugače spreminjati. Pripomore k ozaveščanju čustev, boljši samokontroli, pozornosti, umirjanju, sočutju, hvaležnosti ...

Skozi vaje dihanja in opazovanja svojega telesa bomo vplivali na pozitivne spremembe pri sebi in posledično pri drugih ter spoznali tehnike, ki jih lahko uporabljamo vsak dan.

Delavnica je primerna za učence od 5. do 9. razreda

