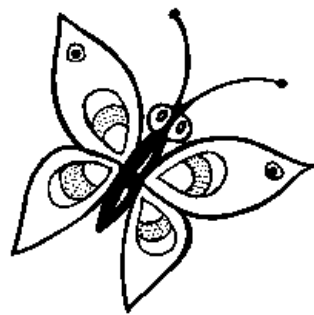


## ZA SVU DJECU

*koja ne mogu ni minute  
sjediti mirno,  
koja grizu nokte,  
koja se ne uspevaju sabrati na zadatku,  
koja misle da je televizija  
najzanimljivija stvar na svijetu,  
koja navečer ne mogu zaspati,  
koja se svega odmah zasite,  
koju muči dosada,  
koja su neprestano pospana,  
koja misle da nemaju mašte,  
koja žive u velikim gradovima,  
u malim stanovima,*

KOJA NE POZNAJU TIŠINE...



Renata Srebot i Kristina Menih

# Putovanje u tišinu

Igre i vježbe  
opuštanja za djecu  
od 4 do 12 godina



OSTVARENJE

RAZVOJ DJETETA

Biblioteka

Naslov izvornika:

**“Potovanje v tišino: Sprostitutvena vzgoja za otroke”**

Copyright © 1996 Kristina Menih i Renata Srebot  
Copyright © za hrvatsko izdanje: “OSTVARENJE” d.o.o., 2003.

Prijevod i ilustracije:

Ilona Posokhova

Fotografija na naslovnici:

Tanja Troha

Lektura:

Sanja Cmrečnjak

**Nakladnik:**

"OSTVARENJE" d.o.o., Donji Vukojevac 12, Lekenik

Tel/fax: (+385) 044/ 732-228, 732-230

e-mail: [ostvarenje@hi.hinet.hr](mailto:ostvarenje@hi.hinet.hr)

<http://ostvarenje.crolink.net>

<http://razvojdjece.crolink.net>

CIP - Katalogizacija u publikaciji  
Nacionalna i sveučilišna knjižnica - Zagreb

UDK

ISBN: 953-6827-13-1

# SADRŽAJ

UVODNA RIJEČ .....	9
ZNAČENJE POUČAVANJA OPUŠTANJU ZA NAJMAĐE .....	11
Čemu poučavanje opuštanju? .....	13
Zašto poučavanje opuštanju već u vrtiću i školi? .....	15
Kako se služimo knjigom? .....	15
POUČAVANJE OPUŠTANJU U PRAKSI .....	19
Probudimo spremnost .....	20
Odgovarajuće raspoloženje i uređivanje prostorije .....	20
Ritualni .....	21
Poteškoće tijekom vježbi .....	23
Kako da se odvija opuštajući sat .....	24
Rad s roditeljima .....	24
TEORIJA OPUŠTANJA .....	27
U zemlji napetosti i u zemlji opuštenosti .....	27
Što se događa u tijelu kada se uznemirimo? .....	33
Prijatelj - neprijatelj .....	34
Emocionalne reakcije .....	35
Brzo i polako .....	38
Ustajanje .....	40
UPOZNAVANJE TIJELA .....	41
Kontakt s vlastitim tijelom .....	42
Putovanje po tijelu .....	43
Eutonija - jačanje povezanosti s tijelom .....	44
Potražimo kontakt .....	44
Osjetimo tijelo .....	45
Rastezanje .....	46
Rastezanje cijelog tijela .....	48
Kontakt s kičmom .....	50
Kontakt s organima .....	51
Stoj poput drva! .....	52

TJELESNE VJEŽBE OPUŠTANJA .....	55
Zoološki vrt .....	57
Protezanje .....	60
Otresanje mrava .....	61
Zagrizemo jabuku .....	61
Galebovi .....	61
Dinamično opuštanje .....	62
Drveće za oluje .....	63
Hvatanje zvijezda s neba .....	64
Žvakača guma .....	65
Zmija .....	65
Mačak .....	66
Kornjače .....	67
Tigar .....	67
Plivajući zmaj .....	68
Lav .....	69
Odguravanje balona .....	69
Sova .....	69
Razgibavanje ruku .....	70
Čaplja .....	72
Bicikliranje .....	72
Pretvori se! .....	73
Ples .....	74
Zrcaljenje .....	77
OPUŠTANJE PUTEM DISANJA .....	79
Promatramo svoje disanje! .....	82
Trbušno disanje .....	84
Cijepanje drva .....	85
Lotos se otvara .....	86
Tarzani .....	87
Meditativno disanje .....	87
Opuštajuće disanje s glasanjem .....	88
ŽELJA ZA TOPLINOM GNIJEZDA - OPUŠTANJE S TJELESNIM DODIROM ....	89
Uspostavimo kontakt! .....	92
Igra stvaranja parova .....	93
Disanje leđa uz leđa .....	93
Lebdenje na oblačiću .....	94
Most .....	95
Ljuljačka .....	95
Stresanje leđa uz leđa .....	97
Dodir rukama .....	97
Govorimo rukama .....	99
Živa koža .....	100

Dodirivanje .....	100
Osjetimo ocrt svojega tijela .....	101
Pajac .....	101
Odmotavanje klupka .....	102
Puhovi .....	103
Maca .....	103
<b>ŽIVOT I ENERGIJA .....</b>	<b>105</b>
Trljanje dlanova .....	106
Energetska kugla .....	107
Igra liječnika .....	108
Polaganje ruku .....	109
Punjenje energijom .....	110
<b>OPUŠTANJE PUTEM MASAŽE .....</b>	<b>113</b>
Masaža - nježni dar ruku .....	114
Leptirić na cvijetu .....	116
Tapšanje .....	116
Šamponiranje .....	117
Masaža ruku .....	118
Masaža lica .....	119
Vremenska masaža .....	119
Njihanje .....	121
<b>OPUŠTANJE PUTEM POTICANJA OSJETILA .....</b>	<b>123</b>
Čarobna vrpca .....	125
Indijanci .....	125
Koliko prostora trebamo? .....	126
Miš i mačka .....	126
Pauk .....	126
Figure .....	126
Odozgora - odozdola .....	127
Upoznajmo svoj predmet! .....	127
Što čujemo? .....	128
Šaptanje .....	129
Što dodirujemo? .....	129
Koga dodirujemo? .....	131
Što mirišemo? .....	131
Što jedemo? .....	132
Što vidimo? .....	132
Što se promijenilo? .....	133
Prepoznamo svoj kamen! .....	133
Vodiči i slijepci .....	134
Čime te mazim, čime te škakljam? .....	135
Potražimo predmet .....	136

Otisak .....	136
Zvečke .....	136
Zvučni memory .....	137
Ciljanje na slijepo .....	137
<b>OPUŠTANJE PUTE M BOJA I OBLIKA .....</b>	<b>139</b>
Moje boje .....	140
Šareni zemljovid .....	141
Šarene cestice .....	141
Slike od crtica .....	142
Otkrijmo i oblikujmo mandalu! .....	143
Oblikovanje mandala od prirodnih materijala .....	148
Stvaranje naših vlastitih mandala .....	148
Tangram - istočnjački puzzle .....	149
<b>OPUŠTANJE PUTE M MEDITATIVNIH VJEŽBI .....</b>	<b>151</b>
Meditativne vježbe .....	152
Kako meditiramo? .....	154
Krug tišine .....	155
Energetski krug .....	155
Sjediti mirno .....	156
Usredotočivanje na jednu stvar .....	157
Meditacija na točku .....	158
Promatranje predmeta .....	158
Meditacija sa svijećom .....	158
Meditacija s prirodnim predmetom .....	159
Slikovno zamišljanje .....	160
Čaroban vrt .....	161
Vježba za sinhronizaciju obiju moždanih hemisfera .....	162
Vježba za izoštravanje osjetila .....	163
Viseća mreža .....	166
Čarobno putovanje .....	167
Kad postaneš balončić .....	168
Postanimo životinje! .....	169
Glazbena fantazija .....	170
Meditacija u prirodi .....	170
Moje drvo .....	171
Kino u oblacima .....	171
Slušanje kiše .....	172
Poslušajmo prirodu! .....	172
Gledajmo prirodu! .....	172
Mirišemo prirodu! .....	173
Dodirnemo prirodu! .....	173
LITERATURA .....	174



# UVODNA RIJEČ

Čudesno je biti u tišini,  
u šumovima drveća i oblaka,  
daleko od ljudi  
i njihove mnogorječjivosti.

*Karel Mauser*

U ovoj knjizi pozivamo odgojitelje, učitelje i roditelje da se zajedno s djecom i s nama odprave na putovanje na kojem ćemo otkriti svijet tišine. Za većinu djece riječ "tišina" ima negativan prizvuk, jer ju više puta povezuju sa zabranom, disciplinom, s nečim dosadnim. "Budi tiho", je rečenica koja vrlo često odzvanja u djetetovim ušima. Zato tišina za dijete znači prisiljeno mirovanje...

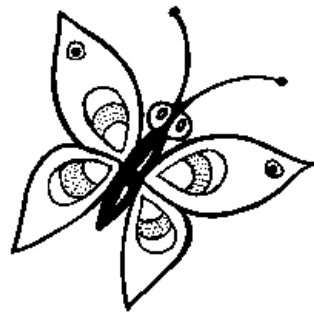
Na našem ćemo putovanju uz pomoć igara i opuštajućih vježbi polako otvarati vrata u djetetov vlastiti unutarnji svijet i pokazati mu kako osluškovati samoga sebe, kako se udubiti u sebe i prepustiti.

Na putovanju u tišinu djetetu je potreban pratilac, osoba koja ga je u stanju sigurno i nježno voditi i pomagati mu u otkrivanju ugodnih, ozdravljajućih i okrijepljujućih svojstava tišine.

Kao što za danom slijedi noć, a za plimom osjeka, tako i dijete mora u jednakoj mjeri moći doživljavati aktivnost i opuštanje, kretanje i mirovanje, mora biti u stanju da se otvori vanjskom svijetu i da se na neko vrijeme povuče u sebe.

Pomagajmo djeci da u jurnjavi današnjeg života nađu svoj otok tišine.

*Renata i Kristina*



**Značenje  
poučavanja  
opuštanju za  
najmlađe**



Naša djeca rastu u doba životne "jurnjave". Nehotice su uključeni u nju i u sve njene štetne pojave: prezasićenost utiscima, larma, stres u školi i doma, neprestano natjecanje...

Iako se mi odrasli i te kako trudimo da bi zaštitili djecu od svih tih utjecaja, to nam baš ne i uspijeva najbolje, jer se djeca odazivaju na okolinu veoma veoma intenzivno. Rastu i razvijaju se, radoznala su i žele spoznati sve što se oko njih događa. Svojim tjelesnim, duševnim, društvenim i mentalnim sposobnostima upijaju u sebe utiske iz okoline. Sve što je novo, zabavno i napeto privlači njihovu pozornost. Nažalost često postaju "mete". Pa tako se i među djecu u sve većoj mjeri pojavljuje sindrom prekomjerne živčane napetosti koji je već dugo na snazi u odraslih. Sve više učitelja, odgojitelja i roditelja jadikuju da su djeca nasrtljiva, nervozna, prenapeta, nesabrana, nemirna, loše spavaju... Ako na vrijeme ne poduzmemo mjere, njihova napesti može se početi pokazivati i tjelesno: bolovi u truhu, probavne smetnje, glavobol, alergije, astma, grizenje noktiju, žmirkanje i slično.

Te smetnje mogu postati kronične i oslabiti djetetovo kako tjelesno, tako i duševno zdravlje te time ugroziti njegov zdrav razvoj. Odrasli imaju mnogo mogućnosti za opuštanje: sport, šetnje, slušanje glazbe, meditaciju, čitanje... Djeca tih mogućnosti u isto tolikoj mjeri nemaju. U malim stanovima brojna djeca nemaju prostora ni za opušteno igranje niti mirno pisanje domaćih zadaća. U gradovima nedostaju igrališta i zelene površine, djeca se premalo kreću, a i spavaju često premalo. Okruženje u kojem živimo njima često ne daje prilike za "preradu" svih dobivenih utisaka i iskustava, jer oni prebrzo dolaze jedno za drugim. Ali neprerađena iskustva djeluju u djetetovoj podsvijesti i mogu uzrokovati spomenute smetnje.

Danas djeci najviše nedostaje tišina i smirenost. Udublјivanje u igru, doživljavanje putem svih osjetila, zaneseno bavljenje samo jednom stvari odjedanput - svega toga suvremeno prosječno dijete skoro ne poznaje...

Da bi se dijete zabavljalo, nisu mu potrebni stalne promjene, brze radnje i napeti filmovi. Pojava "dosade" je odraz površnosti ili čak

nesposobnosti doživljavanja. Takvo se dijete brzo svega zasiti i stalno želi nešto novo što bi ga privuklo. Upravo u tome je glavna razlika između djelatnog i nedjelatnog upijanja utisaka. Aktivna igra zahtijeva djetetovu sabranost, sposobnost udublivanja, strpljivost, predanost, a također i njegovu vlastito stvaralaštvo pri sabranom započinjanju. Sasvim drugačiji dojam ostavlja dijete koje satima i satima sjedi pred televizorom. Takvo dijete samo pasivno prihvaća što mu se nudi na ekranu. Sve što može činiti jest samo opažanje svega što se događa. A prizori se, na žalost, tako brzo mijenjaju da ne ostavljaju dovoljno vremena za djetetovo vlastito razmišljanje. Aktivna igra, s druge strane, pobuđuje djetetovu sposobnost za perceptivnu raznolikost, njegovu snalažljivost i izražavanje, dok pasivno prihvaćanje zahtijeva uvijek nove i još napetije radnje i vodi prema zasićenju.

Promatranje djece je pokazalo da nedjelatna zabava u ranijoj dječjoj dobi može brzo dovesti do neke ovisnosti, čija posljedica je nesposobnost za djelatno igranje. Takvo dijete gubi nešto veoma dragocjeno: mogućnost samospoznaje i samoizražavanja putem aktivne igre.

## Čemu poučavanje opuštanju?

Zdravo, duševno neopterećeno dijete je po svojoj prirodi opušteno. Pokazuje zanimanje za okolinu, u cjelosti se prepušta igri i bavi se "samo sobom". Opuštenost je, dakle, najprirodnije stanje, jer tijelo reagira napetošću samo kada opazi opasnost. Samo tada je to također smisleno i potrebno, jer nas samo brze reakcije čuvaju od veće povrede ili čak spašavaju od smrtne opasnosti. Svakodnevni utisci iz djetetovog okruženja čine tijelo spremnim na opasnost, iako je ona lažna. Dijete često uopće nije svjesno da je njegovo tijelo u neprestanoj spremnosti, ali se to ispoljava u njegovoj napetosti: kada prelazi preko prometnice, sluša gromoglasnu glazbu, gledan nasilne prizore, strahuje da će zakasniti na nastavu, doživljava obiteljke prepirke. Iako svi ti utisci u stvarnosti ne

ugrožavaju djetetov fizički život, tijelo ih ipak uzima i prepoznaje kao takve. Ljudski organizam se, naime, još nije prilagodio modernom ritmu življenja i zato ne zna prosuđivati kada mu prijete stvarna opasnost a kada je uzbuna lažna.

Danas, ako se ne naučimo opušitati, obrambeni mehanizam, spasilac života, može uzrokovati neprestanu tjelesnu napetost. Svaka odrasla osoba zna da se kao dijete bila u stanju puno brže i lakše učiti, i pamtila je mnogo više i lakše, nego sada. Zato i idemo u školu kada smo djeca, a ne kasnije, kada odrastemo. Učenje u djetinjstvu nas, takorekuć, osposobi za samostalni život - to je naša oprema s kojom gradimo svoj budući životni put.

Osim abecede i tablice množenja, potrebana nam je i sposobnost crpsti životnu snagu, smisao za ljepotu, kreativnost, uživanje u sitnicama. Ipak, sve to nikada ne dolazi samo od sebe. Sve nabrojano moramo naučiti i iskusiti.

Što će dijete prije spoznati da nisu zanimljivi samo vanjski podražaji sa svom raznolikošću, šarenilom i nasrtljivošću, već da postoji i čovjekov vlastiti unutarnji svijet, svijet tišine i mira, koji pomaže "preraditi" vanjske podražaje i pravilno ih odrediti, da postoji svijet u koji se može povući i iz kojega može crpsti nove snage, to će prije moći samostalno osvajati svijet i lakše se čuvati od njegovih negativnih strana...

Psiholozi spominju da kreativni i zadovoljni ljudi između ostalog imaju sljedeće osobine: u stanju su uživati također u samoći i tišini (sami sa sobom); u stanju su se baviti sami sobom i crpsti iz svojih vlastitih izvora; najbolje se osjećaju u prirodnom okruženju; u tjesnoj su povezanosti sa svojim osjećajima; u svim odlukama slušaju svoj unutarnji glas.

Poučavanje opuštanju, dakle, umnogome pridonosi razvoju djetetovih kreativnih sposobnosti, zato želimo da postane sastavni dio današnjeg podizanja djece, jer je važna i danas čak neophodna alternativa onom dijelu djetetova svijeta koji je pun nedjelatnog i površnog doživljavanja.

Svim odgojiteljima, učiteljima i roditeljima koji će se služiti knjigom, želimo mnogo uspjeha i obilje zanimljivih iskustava s djecom.

## **Zašto poučavanje opuštanju (već) u vrtiću i školi?**

S obzirom na to da su u brojnim obiteljima zaposlena oba roditelja, sve manje je vremena za intenzivno bavljenje djetetom. Mnoga djeca pohađaju vrtić, sva idu u školu, zato su te dvije ustanove važne za poučavanje i odgoj. Jedan od najvažnijih ciljeva odgoja i poučavanja jest razvoj samostalne i samosvjesne osobe koja je sposobna odgovorno živjeti, svjesna životnih vrijednosti. A životne vrijednosti nisu one koje služe društvu u njegovoj neprestanoj borbi za materijalna blaga, već prije svega one koje osobi omogućuju zdravlje, kreativnost, opuštenost i zadovoljstvo. Posljedice naprezanja za stjecanjem materijalnih vrijednosti se mnogo kad ispoljavaju u sebičnoj napetosti, bolesti i općenitom nezadovoljstvu.

Djetetu već od rane dobi trebamo omogućiti spoznavanje jasnog izražavanja njegovih osjećaja, a također prepoznavanje i upoštivanje osjećaja drugih. Ono treba imati mogućnost otkrivanja, improvizacije i svoje mašte, jer je bez njih teško rješavati probleme kreativno. Zato neka se upozna sa svojim tijelom i duševnošću. Neka ostvari srdačan odnos prema samome sebi i drugima i neka na temelju toga oblikuje svoj život.

Poučavanje opuštanju nije terapija, to je preventivna metoda koja putem vrlo jednostavnih i razigranih tehnika potiče djecu pronadu u sebi svoji mirni pol iz kojega će zatim moći crpsti nove snage.

## **Kako se služimo knjigom?**

Knjiga je namijenjena odgojiteljima, učiteljima i roditeljima djece od 4 do 12 godina. U njoj su sabrane već iskušene i poznate tehnike opuštanja s kojima se mogu upoznati i djeca. Izabrale smo tehnike koje potiču djetetovu osobnos u cjelosti.