Драги ученици,

сигурна сам да велики број вас има тешкоћу да се концентрише на учење у овим ванредним условима, у којима већина вас борави са родитељима и браћом и/или сестрама у истом простору, не излазите напоље и претрпани сте великим бројем информација.

Ова мала вежбица може вам помоћи да се опустите, прочистите мисли и ресетујете за учење, али и не само за њега. Можете је понављати када сте нервозни и напети.

Вежбицу могу радити сви ученици од 1.-8.разреда , али ако сте млађи од 10. година саветујем да вам родитељи помогну да је правилно изводите.

Пре почетка вежбе важно је да нађете простор где ће бити тишина (или ако немате те могућности замолите родитеље и браћу или сестре да је изводе са вама). Добро проветрите просторију, или отворите прозор како би ушло што више ваздуха (кисеоника).

Вежба траје 5 минута.

Затворите очи и испружите руке право испред себе. Замислите да у десној руци држите прелепу, мирисну ружу , а у левој руци упаљену свећу. Полако принесите руку у којој је ружа носу и дубоко удахните, а затим удаљите руку са ружом и приближите руку са свећом и полако издахните замишљајући да гасите свећу. Ово поновите 10 пута или више ако вам прија.

Обратите пажњу да овај процес тече глатко, немојте журити, нити одуговлачити. Резултт треба да буде пријатно, опуштајуће, дубоко дисање .

Желим вам успех у извођењу вежбе и даљем учењу након ње.

Ваш психолог,

Милица Милојевић

За сва питања на ови и друге теме у вези реаговања деце на новонасталу ситуацију ми можете писати на мој мејл milica.milojevic.popovic@gmail.com , а ја ћу вам у зависнсти од броја приспелих мејлова у што краћем времену одговорити