

ГОШЋА ВЕСНА ЛАКОВИЋ - РАДИОНИЦА О УСМЕРАВАЊУ ПАЖЊЕ

На часу психологије 04.05.2016. године у одељењу П₂ гостовала је Весна Лаковић, дипломирани педагог, мастер менаџер у образовању и сертифицирани међународни мајндфулнес водитељ. У циљу иновирања метода и облика рада у настави, реализована је радионица са темом у наслову.

Кроз радионичарски приступ гошћа је упознала ученике о начину и значају свесног, намерног усмеравања пажње на емоције, мисли и сензације које се дешавају у нашем телу у садашњем тренутку, без просуђивања. Током рада је обухватила и вежбе које су имале за циљ јачање концентрације што се показало веома корисно ученицима у области јачања пажње и целокупног менталног здравља. Објаснила је ученицима да се на основу истраживања може говорити о предностима ове методе: повећана пажња и меморија, смањење импулсивног и хиперактивног понашања, развој социјалних вештина, развој саосећајности и бриге за друге и себе, смањење анксиозности и депресије, повећање способности самоумиривања, виши степен релаксације, повећање самопоштовања и побољшање квалитета сна.

Указала је ученицима на чињеницу да су неуролози утврдили да вежбање мајндфулнеса утиче на делове мозга повезане са перцепцијом, свешћу о доживљају сопственог тела, толеранцијом на бол, регулацијом емоција, интроспекцијом, сложеним размишљањем и самопажањем.

Ученици су позитивно реаговали на овај концепт часа и тему коју је гошћа презентовала.



Извештај припремиле гошћа - стручњак Весна Лаковић и предметни професор Јована Јоцић