

Mindfulness. Rodzinne ćwiczenie uważności

Mindfulness to metoda, która zakłada skupienie na danej chwili. Jest to ćwiczenie umiejętności bycia uważnym na otaczający nas świat. Uważność wspiera rozwój sfery emocjonalnej oraz pomaga radzić sobie ze stresem. Każdy rodzic może pomóc dziecku rozwijać uważność przez modelowanie oraz wspólne ćwiczenie uważności i uczenie bycia „tu i teraz”.

Poniżej znajdziecie Państwo ćwiczenia, które pozwolą włączyć praktykowanie uważności w rozkład dnia. Warto skupić się na stosowaniu ćwiczeń według schematu jeden dzień-jedna technika. Dokładne wykonanie jednego ćwiczenia dziennie da lepsze rezultaty niż wykonywanie wielu ćwiczeń w pobieżny sposób.

Poranne przebudzenie

Pięć zmysłów. Razem z dzieckiem postaraj się doświadczyć poranka wszystkimi zmysłami. Spróbujcie nazwać jak najwięcej rzeczy, które słyszycie, widzicie, czujecie dotykiem, czujecie węchem oraz smakiem. Zwróćcie uwagę na dźwięki, których normalnie nie słyszymy np. daleki odgłos kosiarki albo przejeżdżającego samochodu.

Skanowanie ciała . Wspólnie skupcie się na doświadczeniach części swoich ciał rozpoczynając od palców stóp poprzez całe ciało aż do głowy. Zauważcie co czujecie, może to być uczucie dotyku ubrań na ciele, napięcie mięśni albo powiew wiatru na twarzy. Czy są to przyjemne czy nieprzyjemne doznania?

Podczas posiłku

Skupienie na początku. Rozpocznij rozmowę o tym co dziecko czuje „tu i teraz” poprzez poproszenie aby podało jedną rzecz którą odczuwa w ciele (np. ciepło, napięte mięśnie, ból w nodze), jedną rzecz o której myśli (np. „Zastanawiam się co będzie dzisiaj w szkole?”) i jedną emocję, której aktualnie doświadcza (np. „Jestem radosny”). Jeśli dziecko ma trudności z nazwaniem emocji, daj mu kilka opcji do wyboru np. używając kart przedstawiających różne miny.

Uważne jedzenie. Starajcie się jeść posiłki bez pośpiechu. Pomoże to w lepszym skupieniu się na nich i na bieżącej chwili. Zauważcie i powiedzcie głośno jak jedzenie smakuje i wygląda, do czego można porównać smak potrawy ?

Podczas podróży

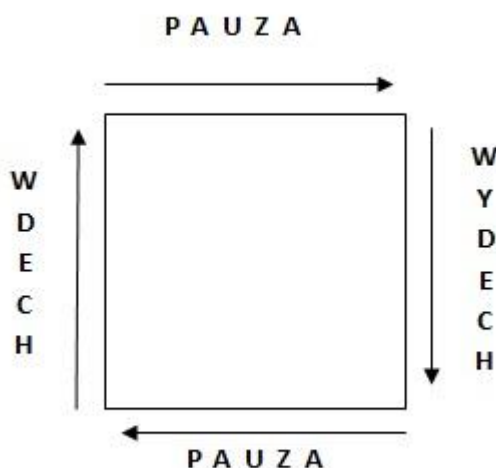
Co o czym myślę jest....W tej zabawie dziecko wybiera w myślach jedną rzecz z otoczenia i podaje jej kolor (np. „To o czym myślę, jest zielone [drzewo]”), a dorosły zgaduje o jaki przedmiot chodzi. Następnie grający zamieniają się rolami.

Alfabetyczna gra. Podczas podróży samochodem, autobusem lub pociągami szukamy wspólnie z dzieckiem przedmiotów w otoczeniu zaczynających się na wybraną literę alfabetu.

W szkole

Bransoletka Uważności. Wykonaj razem z dzieckiem kolorową i wygodną do noszenia bransoletkę. Ustalcie, że za każdym razem kiedy dziecko popatrzy na swoją bransoletkę postara się zauważyć jedną rzecz w otoczeniu, którą można poczuć, powąchać, zobaczyć lub usłyszeć.

Oddychający kwadrat. To ćwiczenie jest bardzo pomocne w nauce prawidłowego oddychania, które pozwala na uspokojenie się i skupienie w dowolnym momencie dnia. Rysujemy kwadrat według wzoru podanego poniżej. Mówimy dziecku żeby starało się „narysować” palcem boki kwadratu jednocześnie robią wdech, wydech lub przerwę w oddychaniu.



Czas wolny

Pudełko Uważności. Przygotuj razem z dzieckiem ozdobne pudełko na tyle duże, aby umieścić w nim kilka przedmiotów. Do pudełka dziecko zbiera znalezione przez siebie w otoczeniu „skarby” – interesujące dla niego przedmioty. Zachęcamy dziecko do poszukiwań i wielozmysłowego poznawania jego skarbów.

Opracowanie: Zofia Palibuda, psycholog szkolny.