

Mindfulness, ćwiczenia uważności.

Chcielibyście mieć grzeczne i dobrze ułożone dziecko?

Dziecko, które się nie złości, nie kłóci z bratem, nie hałasuje?

Muszę Was rozczarować: techniki mindfulness w tym nie pomogą.

Mogą za to dać naszym dzieciom narzędzia, za pomocą których będą one bardziej świadomie odbierać siebie i świat.

Będą potrafiły rozwinąć większą świadomość wewnętrznych i zewnętrznych doświadczeń, rozpoznawać swoje myśli jako “po prostu myśli”, rozumieć, jak emocje manifestują się w ciele, zauważać, kiedy ich uwaga odpływa, będą miały większą kontrolę nad swoimi wewnętrznymi impulsami.

Ale po kolei...

Co to jest mindfulness?

Mindfulness (uważność) to stan umysłu, osiągany poprzez skupienie uwagi na chwili obecnej, przy równoczesnym łagodnym przyjmowaniu i akceptowaniu emocji, myśli i wrażeń zmysłowych. To świadome, pełne ciekawości i otwartości doświadczanie chwili obecnej.

Używany jest jako technika terapeutyczna.

Dorośli praktykują mindfulness m.in. poprzez medytację i różne formy świadomego działania w życiu codziennym.

A czy istnieje coś takiego, jak medytacja dla dzieci?

Wyobraźnia podsuwa przed oczy koszmarny obraz: rzędkie dzieci sztywno usadzonych na poduszkach, marzących o tym, żeby zająć się czymkolwiek bardziej ekscytującym, choćby lekcjami...

Pospiesznie uspokajam: nie, coś takiego nie istnieje. Przypuszczam przy tym, że nie byłoby to wykonalne. Ale wymyślono formy medytacji specjalnie dla dzieci, spełniające trzy podstawowe warunki: krótkie, angażujące i zabawne.

I takie też są ćwiczenia mindfulness dla dzieci.

Spróbujcie, można je wykonywać w grupie lub z jednym dzieckiem.

1. Dźwięki

Potrzebny będzie gong, a jeśli nie dysponujemy nim, możemy użyć struny gitary lub najbardziej dźwięcznego naczynia kuchennego i łyżeczki.

Uderzamy w gong. Dzieci uważnie słuchają wibracji dźwięku. Podnoszą rękę, kiedy nic już nie słyszą. Pozostają w ciszy jeszcze przez jedną minutę i uważnie słuchają wszystkich innych dźwięków, które się pojawiają. Na koniec po kolei opowiadają o każdym dźwięku, które zauważyły w ciągu tej minuty.

2. Oddychanie z małym przyjacielem

Jeszcze jedna forma medytacji dla dzieci. Dzieci kładą się na podłodze i umieszczają na brzuchu maskotkę. Oddychają w ciszy przez minutę i zauważają przy tym, jak ich mały przyjaciel porusza się w górę i w dół. Starają się też zauważyć wszelkie inne wrażenia. Wyobrażają sobie, że myśli, które pojawiają się w ich głowie zmieniają się w bańki mydlane i odlatują...

3. Napinanie/ rozluźnianie

Dzieci leżąc na podłodze z zamkniętymi oczami starają się napiąć każdy mięsień w ciele tak mocno, jak tylko potrafią. Palce u nóg i stopy, nogi, brzuch. Mogą zacisnąć pięści i podnieść ręce do głowy. Pozostają w tej ściśniętej pozycji przez kilka sekund a potem w pełni się rozluźniają i relaksują. To świetne ćwiczenie na rozluźnienie ciała i umysłu. Jest też przystępnym sposobem zaprezentowania dzieciom, co znaczy być "tu i teraz".

4. Zapach i smak

Znajdź coś mocno pachnącego, na przykład świeżą skórkę z pomarańczy, laskę cynamonu czy wanilii. Poproś dzieci, żeby zamknęły oczy i wdychały zapach, skupiając na nim całą uwagę.

Zapach może być bardzo skutecznym narzędziem w zmniejszaniu niepokoju.

Podobne ćwiczenie można wykonywać ze zmysłem smaku. Spróbujmy zrobić z dziećmi klasyczne ćwiczenie mindfulness: dzieci z zamkniętymi oczami smakują rodzynekę, starając się jeść ją jak najdłużej, zwracając uwagę na wszystkie odcienie smaku.

Możemy też użyć kostki czekolady;)

5. Sztuka dotyku

Dzieci z zamkniętymi oczami dotykają różnych przedmiotów, np. piłki, piórka, maskotki, kamienia... Następnie opisują, jaki ten przedmiot jest w dotyku.

To ćwiczenie, podobnie jak poprzednie, pozwala dzieciom ćwiczyć rozróżnianie wrażeń zmysłowych. Przez skupianie na nich uwagi uczą się pozostawać w chwili obecnej.

6. Bicie serca

Dzieci przez minutę skaczą albo tańczą. Następnie siadają i kładą rękę na sercu.

Z zamkniętymi oczami starają się poczuć uderzenia serca, oddech i inne wrażenia, które pojawiają się w ciele.

7. Serce do serca

Rozmawiamy o uczuciach.

Jakie uczucia dzieci odczuwają?

Skąd wiedzą, że czują te właśnie emocje? Gdzie odczuwają je w ciele? Które uczucia lubią najbardziej?

Później możemy zapytać, co robią, kiedy nie czują tych uczuć, które lubią najbardziej.

Możemy im przypomnieć, że kiedy czują smutek mogą praktykować zamienianie myśli w bańki mydlane.

Że mogą zrobić napinanie i rozluźnianie ciała, żeby się uspokoić.

Że mogą posłuchać bicia swojego serca, albo skupić się na oddechu, żeby się zrelaksować.

Dobrej zabawy!

Opracowanie- Aleksandra Hutmańska- Seifert