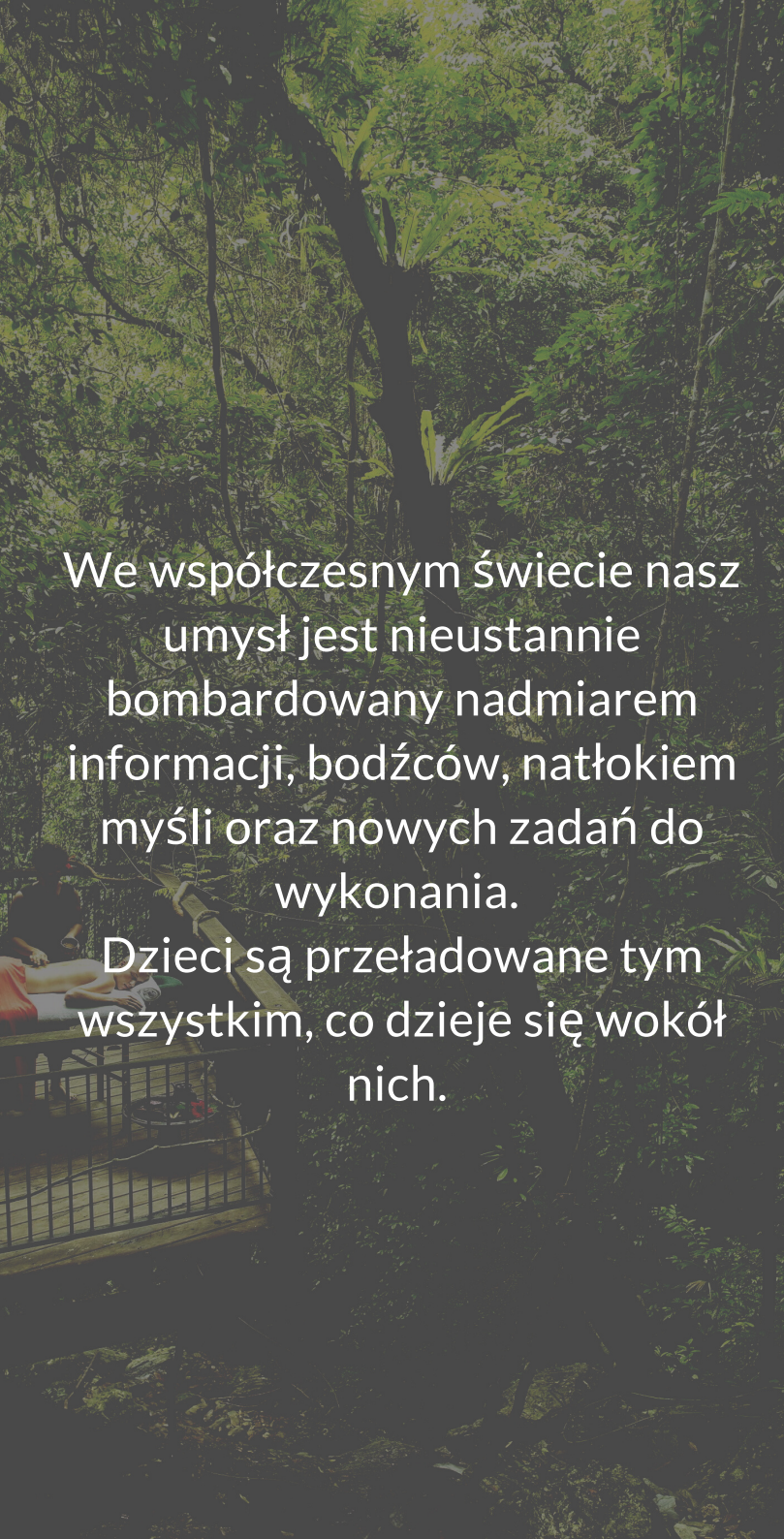


ODZYSKAJ WEWNĘTRZNY SPOKÓJ

UWAŻNOŚĆ DLA DZIECI

ZREDUKUJ STRES





We współczesnym świecie nasz umysł jest nieustannie bombardowany nadmiarem informacji, bodźców, natłokiem myśli oraz nowych zadań do wykonania.

Dzieci są przeładowane tym wszystkim, co dzieje się wokół nich.

UWAŻNOŚCIĄ JEST

OBSERWOWANIE NATURY

*odczuwanie słonecznego promienia na policzku czy powiewu wiatru,
wsluchiwanie się w dźwięki natury (szum lasu czy strumienia, śpiew ptaków)*

DOSTRZEGANIE RZECZY CODZIENNYCH

*delektowanie się łykiem porannej kawy lub herbaty
smakowanie kawałka czekolady
rozkoszowanie się ciszą*

OBSERWACJA SWOJEGO CIAŁA I EMOCJI

*lokalizowanie w ciele emocji m.in.
rozdrażnienia/dyskomfortu/stresu/lęku
obserwacja ciała, kiedy oddycham
odczuwanie bicia serca
doznania zmysłowe (węch, smak)*

Dzieci,
podobnie jak dorośli,
doświadczają codziennego
stresu. Pomocą przy
odprężeniu i wyciszeniu
może być trening
uważności.

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ DLA DZIECI

ODDYCHANIE Z MASKOTKĄ

Dziecko kładzie się na podłodze i umieszcza na brzuchu maskotkę. Oddycha w ciszy przez minutę i zauważa przy tym, jak przytulanka porusza się w górę i w dół. Stara się też zauważyć wszelkie inne wrażenia.

NAPINANIE/ ROZLUŻNIANIE

Dziecko leżąc na podłodze z zamkniętymi oczami stara się napiąć każdy mięsień w ciele tak mocno, jak tylko potrafi. Palce u nóg i stopy, nogi, brzuch. Może zacisnąć pięści i podnieść ręce do głowy. Pozostaje w tej ściśniętej pozycji przez kilka sekund a potem w pełni się rozluźnia i relaksuje .

ZAPACH I SMAK

Znajdź coś mocno pachnącego, na przykład świeżą skórkę z pomarańczy, liść mięty. Poproś dziecko, żeby zamknęło oczy i wdychało zapach, skupiając na nim całą uwagę.

Przygotuj różne owoce, warzywa, przekąski. Pobawcie się w odgadywanie smaków. Daj dziecku czas, by mogło jeść jak najdłużej, zwracając uwagę na wszystkie odcienie smaku

DOTYK

Dziecko z zamkniętymi oczami dotyka różnych przedmiotów, np. piłki, piórka, maskotki, kamienia... Następnie opisuje, jaki ten przedmiot jest w dotyku.

BICIE SERCA

Zachęć dziecko by po aktywności ruchowej (bieganie, skakanie, taniec) skupiło się na swoim ciele. Dziecko siada i kładzie rękę na sercu. Z zamkniętymi oczami stara się poczuć bicie serca, oddech i inne wrażenia, które pojawiają się w ciele.