

TRENING UWAGI



ODDECH...

Podstawowym ćwiczeniem treningu uważności jest obserwowanie oddechu. Po co dzieciom to ćwiczenie?

„Wolne głębokie oddechy angażują nerw zwany nerwem błędnym – najdłuższy z nerwów czaszkowych, który łączy mózg z sercem i innymi ważnymi narządami i kończy swój ‘bieg’ w okolicach żołądka.

Kiedy głęboko oddychamy, nerw błędny działa jak hamulec – zwalnia tempo serca, zmniejsza się ciśnienie krwi, wyhamowuje produkcja hormonu stresu, kortyzolu. Wzmacniane są również ścieżki nerwowe w mózgu, kojarzone z poczuciem spokoju.” (dr Genevieve von Lob "Pięć głębokich oddechów")

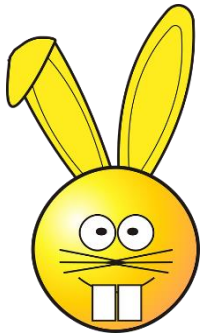
Oto kilka ćwiczenia, które dzieci bardzo lubią:



PSZCZÓŁKI – spokojny głęboki wdech nosem; przy powolnym wydechu dzieci wydają cichy dźwięk ‘bzzzzzz’.



GORĄCA CZEKOLADA – dzieci wyobrażają sobie, że trzymają w dłoniach kubek z pysznie pachnącą gorącą czekoladą. Wdech – delektują się zapachem czekolady. Wydech – powoli delikatnie wypuszczają powietrze ustami, studząc napój.



ZAJĄCZEK – dzieci wyobrażają sobie, że są zajączkami. Nabierają powietrza robiąc kilka szybkich wdechów, zauważając przy tym ruch przepony. Następnie powolny wydech.



BALONIK – dzieci kładą ręce na brzuchu, wyobrażając sobie, że w brzuchu mają kolorowy balonik. Wdech – napęniają balonik, wydech – wypuszczają powietrze z balonika. Obserwują poruszający się brzuch.

Podczas treningu uważności zachęcamy, zapraszamy, wzbudzamy ciekawość, dajemy dziecku życzliwą uwagę. Słuchamy jego spostrzeżeń, odczuć, obserwacji, jeśli chce się nimi podzielić. Nigdy nie przymuszamy do ćwiczeń.

Opracowano przez: Emilia Sobieraj

na podstawie:

Mindfulness – trening uważności dla dzieci,

Pixabay,