

Propozycje ćwiczeń do wykonywania w domu

Naleśnik

Rozkładamy koc na podłodze, kładziemy dziecko na brzegu. Turlamy je w kierunku drugiego brzegu, mówimy, że zawijamy naleśnika. Jeżeli dziecku zabawa się podoba, udajemy, że kroimy naleśnika i posypujemy cukrem albo że go zjadamy, masując dziecko dłońmi. Prosimy dziecko, żeby samo się rozwinęło.

Niespodzianka w kaszy

Napełniamy pojemnik drobnymi ziarenkami, może być ryż albo kasza i ukrywamy w środku przedmioty. Prosimy dziecko, żeby poszukało, co chowa się w pojemniku.

Tor przeszkód

Układamy różne przedmioty jako tor przeszkód i zachęcamy dziecko do przedostania się na drugą stronę np. pod krzesłem albo przechodząc po maskotkach.

Masażyk

Dotykamy dłoni i stóp dziecka przedmiotami o różnej fakturze, mogą to być gąbki, szczotki, piórka, wata itp.

.....

Oddychamy z wiatraczkiem

Dmuchamy w wiatraczek, aby pokazać dziecku, że tempo oddychania wpływa na to, jak się czujemy. Możemy nazywać swoje odczucia i demonstrować je, żeby było ciekawiej np. jesteśmy tacy spokojni i pokazujemy chrapanie; jesteśmy tacy nerwowi, że aż nam serce stuka.

1. Usiadźmy z wyprostowanymi plecami i rozluźnijmy się. Podnieśmy wiatraczek.
2. Dmuchajmy w wiatraczek, długo, głęboko (pokazujemy i nazywamy).
3. A teraz dmuchajmy krótko i szybko. Jak się czujemy? Czy jest tak samo?
4. Dmuchajmy w wiatraczek, oddychając normalnie.

Zapinamy zamek błyskawiczny

Wyobrażamy sobie, że wzdłuż naszego ciała biegnie zamek błyskawiczny, który pomaga nam zachować wyprostowane plecy i rozluźnione mięśnie.

1. Wyobraźmy sobie, że mamy w ciele zamek, taki jak w kurtce, który można zapinać i rozpinąć. Zamek biegnie od pępka do podbródka i pomaga nam siedzieć lub stać prosto z wysoko uniesioną głową.
2. Nie dotykając ciała, jedną dłoń umieszczamy przed pępkiem, a drugą za dolną częścią pleców (pokazujemy, gdzie trzymać ręce).
3. A teraz zapinamy się na zamek (pokazujemy, przesuując ręce w górę pleców i klatki piersiowej, ponad podbródek, kończąc ruch z dłońmi uniesionymi powyżej głowy).
4. Teraz, gdy zapięliśmy się na zamek, weźmy kilka oddechów, utrzymując wyprostowany tułów z uniesioną głową.

Kołysz się i kręć

Poruszamy się w rytm bębienka (możemy zastąpić dowolnym przedmiotem do uderzania), aby uwolnić energię i ułatwić sobie przeniesienie uwagi

1. Udajemy, że posmarowaliśmy podeszwy stóp magicznym klejem i przykleiliśmy je do podłogi. Pokazuj jak mim, że nakładasz klej na spód stopy i stawiasz ją na podłodze; to samo zrób z drugą stopą. Dziecko ma naśladować twoje ruchy.
2. Czy potrafisz kręcić kolanami, mając stopy przyciśnięte do podłogi?
Poruszaj kolanami, przyciskając stopy do podłogi, jakby były przyklejone.
3. Poruszajcie się w rytm bębienka, utrzymując stopy płasko na podłodze.
Wykonujcie obszerniejsze ruchy, gdy słyszycie głośnie bębnienie.
Graj głośno na bębnie. Jednocześnie demonstruj ruchy najlepiej, jak potrafisz.
4. Wykonujcie niewielkie ruchy, gdy bębenek brzmi cicho.
Graj cicho na bębnie. Jednocześnie jak najlepiej pokazuj ruchy.
5. Szybsze bębnienie i szybsze ruchy.
6. Wolne bębnienie i wolne ruchy.
7. Przekonajcie się, czy potraficie poruszać się w takt tych dźwięków, a gdy bębnienie ucichnie, stańcie bez ruchu.
Bębni na przemian szybko, wolno, głośno, cicho.
8. Rozluźnijcie się i przez kilka chwil poczuć, jak oddychacie, a potem znów powróćcie do zabawy.

Ćwiczenia pochodzą z książki „Zabawa w uważność” Susan Kaiser Greenland

Mała żabka

Dzięki temu ćwiczeniu dzieci poprawiają koncentrację, uczą się reagować mniej impulsywnie i zauważają, że mają wpływ na swój wewnętrzny świat, bez konieczności wyrzucania czegoś z siebie czy zakopywania głęboko w sobie.

Znajdź możliwie ciche miejsce w domu i zarezerwuj 3-4 minuty. Dobrze jest wybrać taki moment dnia, kiedy dziecko jest w miarę spokojne i kiedy ty również jesteś w stanie się odprężyć i poświęcić mu całą swoją uwagę. Tekst można oczywiście modyfikować na różne sposoby. Staraj się prowadzić dziecko tak, by je uspokajać, ale kiedy widzisz, że jego uwaga dokąś ucieka, możesz przywołać ją, zmieniając np. ton głosu albo szybkość wypowiedzi.

Można użyć następujących słów:

Dzięki temu ćwiczeniu nauczysz się być tak spokojny jak żabka. Usiądź wygodnie, wyprostuj plecy. Sprawdź, czy na pewno jest ci wygodnie. Skup się na tym, jak się teraz czujesz.

Żaby są wyjątkowe, bo potrafią skakać i głośno rechotać, ale potrafią też spokojnie siedzieć i nic nie robić. Żabka doskonale wie, co dzieje się dookoła niej, ale nie spieszy się ze swoimi reakcjami. Siedzi spokojnie i oddycha. W ten sposób żaba się nie męczy i nie wrywa od razu do wszystkich szalonych pomysłów, które przychodzą jej do głowy. Żaba bardzo, bardzo spokojnie siedzi i oddycha. Jej brzuch podnosi się i opada. Raz za razem.

Oprócz wykonywania ćwiczenia żaby, możesz uczyć dziecko zwracania uwagi na oddech również w innych sytuacjach np. gdy ogląda ekscytującą bajkę i wstrzymuje oddech albo gdy jest zrelaksowane i oddycha głęboko. Poproś dziecko, by spróbowało się zatrzymać i skupić na oddechu. Czy zauważa jakieś różnice.

Ćwiczenie pochodzi z książki „Uważność i spokój żabki” Eline Snel

.....

Dzięki ćwiczeniom uważności dzieci uczą się, jak uspakajać swoje myśli, jak uchwycić i zaakceptować swoje emocje. Doskonałą bycie uprzejmym i miłym dla siebie i innych. Celem ćwiczeń jest osiągnięcie spokoju, lepszej koncentracji, zrozumienia i łagodności.

Poprzez ćwiczenia uważności i świadomego bycia dzieci uczą się zatrzymywać, żeby złapać oddech i poczuć, czego w danej chwili potrzebują. W ten sposób wyłączają autopilota. Działają mniej impulsywnie i uczą się akceptować, że nie wszystko w życiu idzie po naszej myśli. Uczą się zwracać na to pozytywną uwagę i nie walczyć z tym, że jest, jak jest. To pozwala lepiej zrozumieć swój własny wewnętrzny świat, ale też dostrzegać to, co dzieje się we wnętrzu innych ludzi.

Wskazówki do ćwiczeń

1. Trening czyni mistrza. Tylko poprzez regularne powracanie do ćwiczeń możemy nabywać nowe umiejętności. By wypracować nawyk, dobrze jest wybrać na początek stałą porę w ciągu dnia, żeby ćwiczenia nam nie umknęły.
2. Spróbuj nadać ćwiczeniom wesoły ton. Jeśli dziecko się znuży, możesz porozmawiać z nim i wrócić do ćwiczenia po chwili.
3. Te same ćwiczenia przynoszą wciąż nowe doświadczenia, bo każda chwila jest inna. Możemy powracać do ćwiczeń i wciąż odkrywać w nich coś nowego.
4. Cierpliwość to skarb. To tak jak z nauką każdej innej umiejętności, rezultaty często nie przychodzą od razu.
5. Liczą się starania. Warto doceniać wysiłek dziecka, nawet jeśli ćwiczenia nie przebiegają tak, jakbyśmy tego oczekiwali.
6. Pytaj o wrażenia. Po zakończeniu ćwiczeń poproś dziecko, by opowiedziało swoimi słowami, czego doświadczyło. Nie ma dobrych czy złych odpowiedzi. To są doświadczenia danej chwili. Większość dzieci lubi opowiadać o swoich odczuciach, ale nie zmuszaj, jeżeli dziecko tego nie chce.

Mała żabka

Dzięki temu ćwiczeniu dzieci poprawiają koncentrację, uczą się reagować mniej impulsywnie i zauważają, że mają wpływ na swój wewnętrzny świat, bez konieczności wyrzucania czegoś z siebie czy zakopywania głęboko w sobie.

Znajdź możliwie ciche miejsce w domu i zarezerwuj 3-4 minuty. Dobrze jest wybrać taki moment dnia, kiedy dziecko jest w miarę spokojne i kiedy ty również jesteś w stanie się odprężyć i poświęcić mu całą swoją uwagę. Tekst można oczywiście modyfikować na różne sposoby. Staraj się prowadzić dziecko tak, by je uspokajać, ale kiedy widzisz, że jego uwaga dokąś ucieka, możesz przywołać ją, zmieniając np. ton głosu albo szybkość wypowiedzi.

Dzięki temu ćwiczeniu nauczysz się być tak spokojny jak żabka. Usiądź wygodnie, wyprostuj plecy. Sprawdź, czy na pewno jest ci wygodnie. Skup się na tym, jak się teraz czujesz.

Żaby są wyjątkowe, bo potrafią skakać i głośno rechotać, ale potrafią też spokojnie siedzieć i nic nie robić. Żabka doskonale wie, co dzieje się dookoła niej, ale nie spieszy się ze swoimi reakcjami. Siedzi spokojnie i oddycha. W ten sposób żaba się nie męczy i nie wyrывa od razu do wszystkich szalonych pomysłów, które przychodzą jej do głowy. Żaba bardzo, bardzo spokojnie siedzi i oddycha. Jej brzuch podnosi się i opada. Raz za razem.

Oprócz wykonywania ćwiczenia żaby, możesz uczyć dziecko zwracania uwagi na oddech również w innych sytuacjach np. gdy ogląda ekscytującą bajkę i wstrzymuje oddech albo gdy jest zrelaksowane i oddycha głęboko. Poproś dziecko, by spróbowało się zatrzymać i skupić na oddechu. Czy zauważa jakieś różnice.

Pobudka

Świadome budzenie się sprawia, że nie rzucamy się od razu w wir dnia, ale przez chwilę skupiamy się na tym, co tu i teraz. Dzięki temu dowiadujemy się więcej na temat naszych reakcji, a z czasem stajemy się mniej impulsywni.

Ćwiczenia możesz zacząć od samego rana, w chwili przebudzenia. Od pierwszego momentu jest wiele rzeczy, które można zaobserwować. Można zachęcić dziecko, by skupiało się na różnych szczegółach np. żeby zwróciło uwagę jak ułożone są jego nogi, jaka jest w dotyku kołdra (jeżeli dziecko nie potrafi tego samemu określić, możesz mu podpowiedzieć, podając kilka przymiotników do wyboru: szorstka czy miłutka, ciepła czy chłodna, a może w jednym miejscu taka, a w drugim inna?). Każdego dnia możesz wybierać inne szczegóły z otoczenia np. światło, które wpada przez okno, czy jest ostre? A może przygaszone? Na które przedmioty w pokoju padają promienie słońca? Który kąt jest najciemniejszy? Temperaturę powietrza wokół: jakie jest, ciepłe czy zimne, przyjemnie czy nie? Co sprawia, że jest przyjemne? Dziecko nie musi umieć odpowiedzieć na wszystkie pytania, ważne by skłonić je do zastanowienia się nad nimi.

Staraj się stopniowo wydłużać czas, który dziecko skupia się na zadaniu, ale nie forsuj też niczego na siłę. Jeżeli dziecko ma ochotę wyskoczyć z łóżka i pognać dalej, to możesz zwrócić jego uwagę właśnie na ten jego stan np. co robią twoje nogi? Jak chcą się poruszać?

Obserwacja

Gdy uczysz dziecko patrzenia bez natychmiastowego angażowania w to myśli, powinno ono zauważyć, że dużo potrafi zaobserwować. Mniej interpretować, za to dużo więcej zapamiętywać z tego, co jest dookoła. Poprzez uważne patrzenie staje się dużo bardziej przenikliwe.

Obserwacji można uczyć na różne sposoby. Możesz poprosić dziecko, by usiadło z tobą na przykład w kuchni i rozejrzało się, zapamiętując różne szczegóły. Spytań, czy widzi jakieś rzeczy, których nigdy wcześniej nie dostrzegało. Może coś wisi krzywo albo któryś kubek jest pęknięty. Albo wzór na talerzu jest trochę inny, niż nam się wcześniej wydawało? Zwracajcie uwagę na kolory i kształty, paski, plamki i kropki. Bez oceniania, czy coś jest ładne czy brzydkie. Jeżeli wkradają nam się jakieś opinie np. nie lubię tej filiżanki, to można zapytać, co sprawia, że nam się ona nie podoba. Kolory? A może o czymś nam przypomina?

Słuchanie siebie nawzajem

Dobrym pomysłem jest podczas kolacji poświęcić dwie minuty na to, żeby każdy mógł odpowiedzieć, co mu się przytrafiło tego dnia. W tym czasie inni słuchają bez komentowania. Prawdziwe słuchanie i chęć zrozumienia, co druga osoba mówi, to zdolność na wagę złota. Słuchanie dźwięków bez przyklejania im etykietek wzmacnia potrzebę prawdziwego słuchania siebie nawzajem. Przykładowo: jakie dźwięki słyszysz w tym momencie? Głośne czy ciche? Bzyczenie czy szum? Skąd pochodzą te głosy? Z przodu, z tyłu, z daleka czy z bliska? Czy słyszysz dźwięki wewnątrz siebie?

Tak jak trenując mięśnie, poruszasz nimi, tak samo twoje dziecko może wytrenować uwagę za pomocą wszystkich zmysłów.

Materiał pochodzi z książki „Uważność i spokój żabki” Eline Snel