7 pomysłów jak ćwiczyć Mindfulness -Uważność - z dziećmi

Chcecie 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 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. 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: rządki 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 (opieram to przypuszczenie na obserwacji znanych mi osób w wieku 4 – 13 lat:).

**Ale wymyślono formy medytacji specjalnie dla dzieci**

Uczestniczyłam kiedyś w programie dla rodzin, podczas którego dorośli przed południem mogli trochę pomedytować, podczas gdy dzieci w tym czasie zapewnione miały różne twórcze zajęcia. Po południu robiliśmy różne rzeczy razem, a wieczorem odbywała się wspólna medytacja rodzinna.

Jak to wyglądało?  
Najpierw dziecko ze swoimi rodzicami uderzało w gong (towarzyszyły temu wielkie emocje i ekscytacja), rozpoczynając sesję. Siedzieliśmy razem ok. 3-5 minut. Następne uderzenie w gong miało specjalne znaczenie: dzieci miały za zadanie siedzieć cichutko wsłuchując się w wibracje, dopóki dźwięk całkiem nie zaniknie. Siedziały w skupieniu śledząc powolne rozpuszczanie się dźwięku w przestrzeni, tropiąc chwilę, kiedy dźwięk zamieni się w ciszę. Ten, kto przestawał go słyszeć, podnosił rękę.

Na koniec dzieci dzieliły się tym, co ważnego wydarzyło się tego dnia.

Co było najzabawniejsze? Co najsmutniejsze? Co najbardziej niezwykłe?

A po wszystkim dzieci zabierały się do konstruowania budowli z poduszek medytacyjnych.

**Ta medytacja spełniała trzy podstawowe warunki: była krótka, angażująca i zabawna**.

**I takie też są ćwiczenia mindfulness dla dzieci.**

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

[](http://jasne-strony.net/emocje-cialo-umysl/wp-content/uploads/sites/7/2015/11/mind3.jpg)

1. Dźwięki

To trochę bardziej rozbudowane ćwiczenie z gongiem (jeśli nie dysponujemy gongiem, 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 słychać. 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.

1. 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…

1. 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”.**

1. 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 rodzynkę, starając się jeść ją jak najdłużej, zwracając uwagę na wszystkie odcienie smaku.

Możemy też użyć kostki czekolady;)

[](http://jasne-strony.net/emocje-cialo-umysl/wp-content/uploads/sites/7/2015/11/mind1.jpg)

1. 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.

1. 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.

1. 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!**