

Wspólna zabawa w uważność

Zabawy, które proponuje mają na celu relaksację, która przeżywana wspólnie wzmacnia więź między dzieckiem a rodzicem. Taka aktywność rozwija ciekawość tego, co nas otacza i tego, co dzieje się w nas samych. Ułatwia dziecku opisywanie emocji, których doświadczą, pomaga, by przyjrzeć się temu, skąd się pojawiły, co chcą przekazać i jak o nie zadbać.

Natomiast uważność w relacji z dzieckiem oznacza przede wszystkim, by spędzając z nim czas poświęcać mu całą swoją uwagę, to znaczy słuchać każdego jego słowa, wyczuwać jego stan emocjonalny, nie myśleć o niczym innym, niż jego potrzeby i wyłączyć niepotrzebne rozpraszacze. Gdy już jesteśmy z dzieckiem w zabawie, bądźmy z nim w pełni. Nawet kilkanaście minut dziennie takiego kontaktu może poprawić naszą relację z dzieckiem, dać mu poczucie bezpieczeństwa, zrozumienia, pomoże zbudować zaufanie.

Inspiracje do zabaw z małymi dziećmi.

Zabawa 1

Mały eksperyment, który pomoże zrozumieć czym jest jasność umysłu. Do jego wykonania potrzebna jest szklanka z wodą i kilka łyżek sody oczyszczonej.

Poproś swoje dziecko, żeby spojrzało przez szklankę z wodą i sprawdziło, czy widzi co jest po drugiej stronie (powinno widzieć:). Wsyp do szklanki kilka łyżek sody oczyszczonej i zamieszaj. Ponownie poproś dziecko, by spojrzało przez szklankę i sprawdziło co widzi po drugiej stronie – powinien niczego nie zobaczyć, ponieważ woda stała się mętna. Opowiedz dziecku o tym, że podobnie dzieje się w naszych głowach, np. gdy jesteśmy zdenerwowani, a nasze myśli i emocje wirują. Oczekajcie wspólnie, aż soda się rozpuści (ok. 2 min) i znów spojrzcie przez szklankę – ponownie można zobaczyć, co znajduje się po drugiej stronie, gdyż woda stała się na nowo nieruchoma i przezroczysta.

Wy tłumacz dziecku, że tak również może dziać się w naszych głowach: im dłużej spokojnie oddychamy, tym bardziej uspokajają się nasze myśli i emocje, a nasz umysł staje się jaśniejszy.

Zabawa 2

Spokojny oddech

Teraz pokażemy dziecku, na czym polega spokojny oddech. Umiejętność ta będzie pomocna w wielu sytuacjach.

Zadaniem dziecka jest usypianie maskotki.

Dziecko kładzie się na podłodze. Na brzuchu układa sobie maskotkę. Oddycha tak, jakby chciało usnąć maskotkę oddechem, w górę i w dół. Oddech musi być wolny i równy, żeby maskotka nie spadła.

Zachęcam, aby pożyczyć maskotkę od dziecka i przyłączyć się do zabawy :)

Zabawa 3

Gong

Do tego ćwiczenia jest potrzebny gong, dzwon lub inny instrument, który wydaje długi, stopniowo cichnący dźwięk. Mogą to być inne przedmioty domowe, które wydają taki dźwięk.

Mówimy do dziecka:

Zamknij oczy i połóż się lub usiądź wygodnie. Wsłuchaj się w ten dźwięk, usłysz jak on się zmienia i cichnie. Skup uwagę na dźwięku i zauważ, w którym momencie ten dźwięk przestaje być słyszalny. Otwórz oczy lub podnieś rękę, kiedy dźwięk ucichnie zupełnie.

Zabawa 3

Uważne słuchanie

Mówimy do dziecka:

Skup uwagę na pojawiających się w tej chwili dźwiękach. Niezależnie od tego, czy znajdujesz się w głośnym czy cichym miejscu usłyszysz dźwięki, które się powtarzają lub jakiś dźwięk szczególnie zwróci uwagę, ocenisz je jako miłe lub nieprzyjemne. Postaraj się usłyszeć najcichszy dźwięk, najczęściej powtarzający się, najdziwniejszy...

Po tym ćwiczeniu pytamy dziecko o jego obserwacje. Można zapytać, które dźwięki były przyjemne lub nieprzyjemne i jakie odczucia pojawiają się przy tych dźwiękach? Co konkretnie jest przyjemnego w jakimś dźwięku? Czy dźwięk jest przyjemny, czy też uczucie, które pojawia się w czasie słuchania?

Zabawa 4

Ukryte przedmioty

Do tego ćwiczenia jest potrzebny jakiś pojemnik (np. pudełko kartonowe albo worek). Można użyć opaski na oczy. W pojemniku znajduje się kilka przedmiotów (klocek, gumowa zabawka, muszelka, kamień, itp). Dziecko wkłada dłoń do pojemnika i zgaduje, co to za przedmiot. Dziecko może opisać, co odczuwają dłonie -zimno, ciepło, ukłucie, szorstką powierzchnię. To ćwiczenie pozwala dzieciom ćwiczyć rozróżnianie wrażeń zmysłowych.

Zabawa 5

Rysunek

Tworzymy z dzieckiem parę. „Rysujemy” sobie nawzajem na plecach jakiś kształt- palcem, jakimś miękkim przedmiotem. Druga osoba próbuje odgadnąć jaki to kształt.

Milej zabawy :)

Opracowała Małgorzata Szymańska-Gorzala

Inspiracje:

Eryk Ołtarzewski - Pedagog, socjoterapeuta, magister pedagogiki specjalnej. prowadzi treningi uważności dla osób dorosłych oraz kursy dla dzieci.

Agnieszka Pawłowska – Coach (International Coaching Certification) i trener rozwoju osobistego. Certyfikowany trener Mind-Body Bridging (proste i skuteczne narzędzia radzenia sobie z trudnymi emocjami). Nauczyciel MBSR (kurs redukcji stresu oparty na uważności) – kurs nauczycielski organizowany przez The Institute for Mindfulness Based Approaches oraz Fundację Polski Instytut Mindfulness,

„Uważność i spokój żabki”. Eline Snel