



UWAŻNOŚĆ

ćwiczenia dla całej rodziny

Magdalena Rajterowska

Ośrodek Psychoterapii Przystan



Co to jest uważność?

Uważność (mindfulness) to pełne ciekawości doświadczanie tego, co dzieje się teraz. Zarówno tego, co nas otacza, czyli świata przyrody, innych ludzi, przedmiotów, jak i tego, co dzieje się w nas samych. Brzmi prosto? W rzeczywistości często trudno zatrzymać się na tu i teraz, rozmyślamy o różnych sytuacjach minionych (tych miłszych i mniej przyjemnych), wybiegamy w przyszłość (w troski lub marzenia), a w naszej głowie pędzi autostrada myśli. Pośpiech i poczucie przytłoczenia często skutkują nadmiernym stresem, lękiem, a w konsekwencji wycofaniem z relacji i spadkiem motywacji do działania.

Ćwiczenia uważności

Poprzez skupienie się na chwili bieżącej pomagają lepiej uświadomić sobie własny wewnętrzny świat: swoje myśli, uczucia i wrażenia płynące z ciała. Co ważne, w uważności obserwujemy te wszystkie rzeczy, powstrzymując się od oceniania. Na przykład, zauważamy, że nasze ciało jest spięte, czujemy złość, chcielibyśmy w coś uderzyć i przyglądamy się temu, z zainteresowaniem (jestem zdenerwowana, co mnie tak poruszyło?) a nie krytyką (nie powinnam się tak denerwować!). Jeśli jesteśmy świadomi swoich uczuć, mamy większą kontrolę nad sytuacją i możemy podjąć decyzję, co zrobić, by poczuć się lepiej. Tym samym łatwiej jest panować nad swoimi emocjami i radzić sobie ze stresem, zmniejsza się poczucie lęku, wzrasta akceptacja dla siebie i innych, zwiększa się odporność psychiczna.

Zachęcenie? Zapraszam do grona uważnych!

Ośrodek Psychoterapii Przystań

Ćwiczenia uważności

Podczas zajęć grupowych dzieci poznają proste, a zarazem skuteczne ćwiczenia, zabawy i zadania, dzięki którym nauczą się sztuki panowania nad myślami i emocjami oraz bycia „tu i teraz”, co umożliwi im większy spokój, otwartość i kreatywność.

Zanim zaczniemy, zapraszam do ćwiczenia uważności w rodzinnym gronie.

Opracowała: Magdalena Rajterowska

Bibliografia:

1. E. Snel „Moja supermoc. Uważność i spokój zabki. Historie, gry i zabawy mindfulness”
2. Carole P. Roman, J. Robin Albertson-Wren „Mindfulness dla dzieci. Poczuj radość, spokój i kontrolę”
3. Chiara Piroddi „W małej główce WIELKA MOC”

Ośrodek Psychoterapii Przystań

Świat jest pełen zapachów, choć sporo z nas, poza oceną: przyjemny – fuj!, rzadko poświęca im więcej uwagi. Okazuje się jednak, że zapach może być skutecznym narzędziem w zmniejszaniu niepokoju (np. uspokajająca woń lawendy).

Ćwiczenia uważności

Uważnie "czuję" moje zmysły

W ramach ćwiczenia wybierz kilka rzeczy o charakterystycznym zapachu, np. laskę cynamonu, chleb, twój szlafrok, płyn do prania. Poproś dziecko, żeby zamknęło oczy i wdychało zapach, skupiając na nim całą uwagę, niczym detektyw, który chce dowiedzieć się, co to jest. Który zapach sprawia, że dziecko czuje się dobrze, miło?

Można także zachęcić dziecko, by wychodząc z domu zwracało uwagę na zapachy, jakie poczuje po drodze do szkoły, sklepu, itp. Podobne ćwiczenia można wykonać ze zmysłem smaku. W tej wersji dziecko z zamkniętymi oczami smakuje różne produkty (np. rodzynkę, jabłko, kostkę czekolady :)), bez pośpiechu, zwracając uwagę na wszystkie odcienie smaku.



Ćwiczenia uważności

W ruchu i w postoju

Zaczynamy od „rozgrzewki”: dziecko przez minutę skacze, tańczy lub wykonuje inne wygibasy ;) Następnie siada, zamyka oczy i kładzie rękę na sercu, starając się poczuć uderzenia serca, oddech i inne wrażenia, które pojawiają się w ciele.



Ćwiczenia uważności

Na własnej skórze

Skóra to najważniejszy organ czucia, dlatego człowiek bardzo potrzebuje dotyku. Czasem uścisk bliskiej osoby potrafi zastąpić wiele słów.

W tym ćwiczeniu „rysujemy” palcem na plecach dziecka jakiś obrazek, np. słońce, chmurę, kwiat, deszcz, falę, a dziecko zgaduje, co to za obrazek. Po kilku obrazkach zamieniamy się rolami i dziecko rysuje po naszych placach.

Podstawą uważności jest oddychanie. Zwłaszcza w trudnych momentach skupienie się na oddechu pomaga powstrzymać się od impulsywnego działania i znaleźć najlepsze wyjście z sytuacji. Warto zatrzymać się na chwilę w różnych momentach dniach i skupić tylko na swoim oddechu.

Ćwiczenia uważności

Surfowanie z przyjacielem

Można też pooddychać z przyjacielem, np. maskotką.

Dziecko kładzie się wygodnie na plecach, całym ciałem dotykając podłogi. Na brzuchu kładzie maskotkę i zaprasza ją na surfing. Zaczynamy. Głęboki wdech nosem, powietrze wypełnia cały brzusek, a maskotka wznosi się, niczym na falach w górę i w górę. A później powolutku wypuszczamy powietrze w dół i w dół. Brzusek robi się pusty a przyjaciel zjeżdża w dół, razem z falą. Powtarzamy ćwiczenie kilka razy. Bez pośpiechu.

Jest to ćwiczenie na budowanie samooceny dla całej rodziny. Znajdźcie niespieszny moment, w którym możecie być razem z całą rodziną. Może to być moment wspólnego posiłku, po którym zostaniecie parę minut przy stole.

Ćwiczenia uważności

Pozytywne myśli pod ręką

Każda osoba bierze coś do pisania i tyle kartek (w dowolnym formacie), ilu jest członków rodziny. Narysuj lub napisz dla każdego coś miłego, złoż kartkę i daj ją osobie, dla której jest przeznaczona, patrząc jej w oczy. Następnie odczytaj swoje liściki i poczuj przyływ pozytywnych myśli płynących ze słów i obrazów, otrzymanych od bliskich. Jakie uczucia się pojawiają? Zatrzymaj się przy nich. A później, schowaj liściki (i wszystkie pozytywne myśli) do kieszeni. Jeśli pojawi się trudność lub gorszy moment, wyciągnij je i przeczytaj. Przypomnij Ci o Twoich mocach.

Dziecięca grupa rozwojowa

Celem dziecięcej grupy rozwojowej jest wzrost świadomości swoich emocji i swojego wpływu na nie, a także wzrost poczucia własnej wartości i umiejętności nawiązywania zdrowych, satysfakcjonujących relacji.

ZAPISY

607 584 700, 690 305 605, 690 605 701

CENA

80 zł za 1 warsztat

TERMIN

KWIECIEŃ-CZERWIEC
PIĄTKI 15:15-16:45

ADRES

NOWOWIEJSKA 114/1
WROCŁAW

Ośrodek Psychoterapii Przystań

Dla kogo?

- dla dzieci w wieku 9-12 lat
- dla dzieci nieśmiałych/wycofanych
- dla dzieci z trudnościami w nawiązywaniu relacji z rówieśnikami
- dla dzieci wysokowrażliwych, reagujących silnym stresem na różne sytuacje
- dla dzieci o zaniżonym poczuciu własnej wartości



Zapraszam!

**Magdalena Rajterowska, psycholog,
dyplomowany psychoterapeuta**

magdalena.rajterowska@osrodekprzystan.com

Ośrodek Psychoterapii Przystań