**TRENING UWAŻNOŚCI DLA DZIECI**

**Trening uważności dla dzieci** pozwala lepiej zrozumieć jak działają myśli, co można z nimi zrobić by sobie poradzić, kiedy pojawia się ich zbyt wiele lub po prostu są bardzo przykre. Ponadto rozwija świadomość własnego ciała oraz pomaga szybciej wychwytywać sygnały świadczące o początkach infekcji, przeciążeniu, kontuzji czy potrzebie odpoczynku. W czasie treningu uczymy się obserwować własny oddech i to jak on się zmienia w różnych sytuacjach. Rozwijamy uważność poprzez różne zmysły. Budujemy głębszą wiedzę o samym sobie, własnych potrzebach, reakcjach oraz radzenia sobie ze stresem czy napięciem.

**Przykładowe ćwiczenia:**

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;)

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!**