

„Skupienie się na oddechu zawsze pomaga. Pomaga
świadomie reagować na stresujące, czy ciężkie sytuacje:
zatrzymać się i skupić na oddychaniu.”

(Eline Snel)



Nasze życie w ostatnim miesiącu uległo znacznej zmianie, a zbyt długie spędzanie czasu w domu, razem, stało się dla wielu z nas trudne i frustrujące. Nawet, jeśli nie tak dawno narzekaliśmy na brak wspólnie spędzonych chwil z rodziną. Otaczająca nas rzeczywistość coraz bardziej nas przytłacza, wywołuje w nas napięcie i lęk.

Są jednak sposoby na obniżenie takich napięć. To zabawy relaksacyjne, masażyki, medytacje, zabawy ruchowe, itp. Na początku proponuję ćwiczenia z oddechem.

Zwykle nie zdajemy sobie sprawy z tego, że oddychamy. To oczywista czynność naszego organizmu. Jednak uwaga skupiona na oddechu może pomóc. Z oddechu można dowiedzieć się, np. czy jesteśmy zdenerwowani, spokojni, senni, zestresowani, czy rozbawieni. Albo kiedy odczuwamy jakieś napięcie. Dzieci dopiero uczą się rozpoznawać swoje emocje, ale wielu dorosłych również ma problem w nazwaniu tego, co czuje. Aby jednak to zrobić, trzeba sobie uświadomić, co się dzieje z naszym ciałem, jakie sygnały z niego płyną. A o tym dużo nam opowie nasz oddech :)



"Skupienie się na oddechu zawsze pomaga. Dzieciom, rodzicom, babciom i dziadkom. Przy dużych i małych kłopotach. To jest pierwszy i najważniejszy krok do tego, żeby świadomie reagować na stresujące czy ciężkie sytuacje: zatrzymać się i skupić na oddychaniu. W pełni świadomie wziąć kilka głębokich oddechów". "Skupienie uwagi na oddechu i odczuciach pochodzących z naszych zmysłów zatrzymuje nas w chwili obecnej. Uświadomienie sobie swojego ciała jest kolejną metodą. Twoje ciało może ci bardzo dużo powiedzieć, jeśli zechcesz go słuchać. Niczym dobrze nastrojony instrument, twoje ciało reaguje na emocje takie jak strach, podekscytowanie, radość, na dobre myśli i zmartwienia, które siedzą w twojej głowie. Wszystkie te sygnały nie pojawiają się bez powodu. Opowiadają ci o tym, czego właśnie doświadczasz, o twoich ograniczeniach i potrzebach. Napięte mięśnie ramion, kołatanie serca, ścisk w żołądku. To, że jesteś zbyt zmęczony, żeby podnieść się rano z łóżka, albo wręcz przeciwnie – budzisz się skoro świt w świetnej formie. Twoje ciało wszystko obserwuje i przekazuje dalej. Barometr to przy tym nic".
<https://www.youtube.com/watch?v=DJuLA6lOz1I>

Dzisiaj zrób kilka doświadczeń z oddechem.

- Na chwilę przestań robić to, co właśnie robisz.
- Usiądź i zaobserwuj swój oddech.

Jaki jest Twój oddech: szybki, czy wolny? Spokojny, czy nerwowy?

- Teraz zrób 10 przysiadów albo pajacyków.
- Usiądź i zaobserwuj swój oddech.

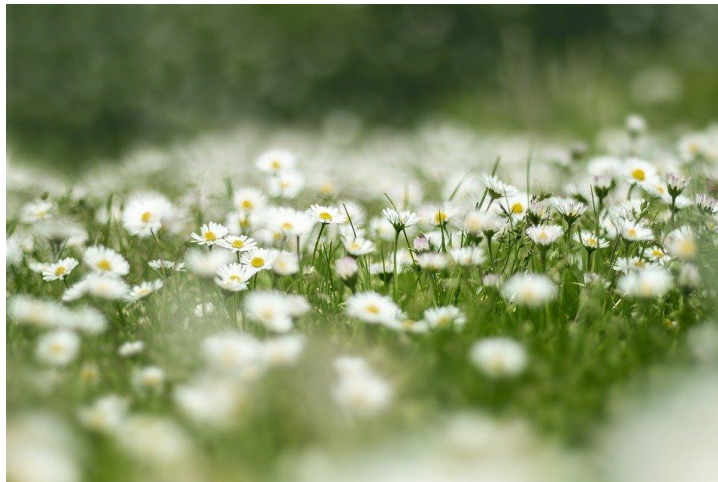
Jaki jest Twój oddech: szybki, czy wolny? Spokojny, czy nerwowy?

- Ile czasu upłynęło zanim Twój oddech wrócił do tego przed ćwiczeniem?
- A teraz zatańcz do muzyki jakiejś ulubionej piosenki.
- Usiądź i zaobserwuj swój oddech.

Jaki jest Twój oddech: szybki, czy wolny? Spokojny, czy nerwowy?

- Ile tym razem czasu upłynęło zanim Twój oddech wrócił do tego przed ćwiczeniem?
- Teraz usiądź albo połóż się wygodnie i posłuchaj opowieści...
(Rodzic może przeczytać tekst pod spodem, ale równie dobrze można puścić wodze wyobraźni i uzupełnić tę opowieść o szczegóły, które dziecko zna i lubi. Np. można dodać nazwy kwiatów, zwierząt albo wymyśleć kształty chmur na niebie.... Ważne, aby tekst relaksacji czytać powoli i spokojnie. Dziecko ma przyjąć wygodną pozycję: może siedzieć lub leżeć. Najlepiej jeśli wokół jest cicho, panuje spokojna atmosfera)

*Wyobraź sobie, że jesteś na zielonej łące. Leżysz sobie na trawie. Obok ciebie rosną kwiaty takie, jakie lubisz.... Nad Tobą wyobraź sobie niebo z chmurkami o różnych kształtach.... Jest ciepło i przyjemnie.... W oddali słyszysz szum wody w strumyku, śpiewające ptaszki.....
Czujesz, że odpoczywasz....*



- Usiądź i zaobserwuj swój oddech.
- A teraz możesz opowiedzieć, co jeszcze widzisz oczami wyobraźni na łące z opowiadania? Jeśli chcesz, możesz to narysować na swoim rysunku :)
- Usiądź i zaobserwuj swój oddech.

Jaki jest Twój oddech: szybki, czy wolny? Spokojny, czy nerwowy?

Jestem bardzo ciekawa wniosków z Waszych obserwacji?

"Może zauważyliście, że po każdym wdechu i po każdym wydechu następuje mała przerwa.

Kiedy po chwili oddech staje się spokojniejszy i głębszy, ciało też się uspokaja.

**Uspokajają się też Twoje myśli. Oddychanie uspokaja.
Przyjemnie jest skupić się na oddechu. Przyjemnie jest się uspokoić.
Oddychanie nie wymaga wysiłku."**

(za Eline Snel: "Uważność i spokój żabki")

A teraz w ramach obserwacji swojego oddechu możecie spróbować narysować linię swojego oddechu tak jak proponuje to pani Eline Snel w swojej książce: "Moja SUPERMOC. Uważność i spokój żabki. Historie, gry i zabawy Mindfulness", czyli:

Narysuj falującą linię swojego oddechu:

- kiedy jesteś zdenerwowany (-a)
- kiedy jesteś spokojny (-a)
- kiedy się czegoś boisz



Proponuję również zabawę z żabką:

Uważność i spokój żabki - CD ćwiczenie "Mała żabka"

https://www.youtube.com/watch?v=18SpO_lyH2Q

Życzę udanej zabawy wspólnie z Waszymi rodzicami :)

Przygotowując ten artykuł korzystałam z dwóch pozycji pani Eline Snel: "Uważność i spokój żabki" oraz: "Moja SUPERMOC. Uważność i spokój żabki. Historie, gry i zabawy Mindfulness"

https://www.youtube.com/watch?v=Fogb_4i0Kao

Obie książki gorąco polecam.

Grafika pochodzi ze strony:

<https://pixabay.com/pl/images/search/%C5%BCaba/>