**PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA I ZABAWY DLA DZIECI 4 I 5-LETNICH DO WYKORZYSTANIA W DOMU**

W tym tygodniu chciałabym zaproponować trochę ćwiczeń relaksacyjnych z zakresu psychologii na redukcję stresu do wspólnego wykorzystania w domu dla dzieci i rodziców.

Miłej zabawy!

**Pozdrawiam☺**

**Marlena Andruch**

*P.S. Dzieci które mają książki niech w tym tygodniu wykonają dział o „ Ekologii” .*

MINDFULNESS-ZABAWA W UWAŻNOŚĆ

***„Bez względu na wiek uważność jest Twoją wewnętrzną kopalnią złota”***

***Frits Koster***

**

1. **CO TO JEST MINDFULNESS?**

**MINDFULNESS** – ( dosłownie: „pełnia umysłu”, „pełnia świadomości”) jest w Polsce używany w brzmieniu angielskim tłumaczony na język polski jako „uważność”. Wdł. profesora Jona Kabata- Zinna (twórca najbardziej znanego programu opartego na uważności, Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR) termin ten oznacza jako bycie skoncentrowanym w określony sposób: świadomie, tu i teraz, bez wartościowania i oceniania. Termin *mindfulness* odnosi się zarówno do praktyki jak i podejścia, które polega na byciu całkowicie obecnym wobec doświadczenia płynącego zarówno z zewnątrz (inni ludzie) jak z wewnątrz (własne myśli, uczucia, wrażenia) w każdej chwili.

Minfulness to metoda treningu umysłowego wykorzystywana przez trenerów, pedagogów czy psychologów, dzięki której możemy poznać i zrozumieć, że dobre samopoczucie i życie w harmonii ze samym sobą wpływa na każde nasze działanie, prowadzi do uspokojenia myśli i emocji, dodaje odwagi w radzeniu sobie z codziennymi przeciwnościami.

1. **Po co dzieciom i dorosłym mindfulness?**

We współczesnym świecie nasz umysł nieustannie bombardowany jest nadmiarem bodźców, informacji, natłokiem myśli i zadań do wykonania. Obserwujemy iż, dzieci są coraz częściej przeładowane i rozproszone tym co się dzieje wokół nich. Jest to niewątpliwie związane z rozwojem technologii, elektroniki oraz szybkim pędem współczesnego świata. Przyczynia się to do codziennych napięć i sytuacji stresowych zarówno u dorosłych jak i u dzieci. Ćwiczenia mindfulness pozwalają pozbyć się napięcia, zajrzeć w głąb siebie, wysłuchać własnych myśli i skupić się na tym co jest tu i teraz. Jest to doskonała lekcja uważności i koncentracji na pozytywnym doznaniu.

Jak wynika z badań, praktyka uważności wywiera ogromny wpływ na zdrowie, samopoczucie, szczęście oraz pozytywne relacje międzyludzkie. Pomaga zwalczać stany lękowe, stres, wyczerpanie a nawet stany głębokiej depresji.

1. **CELE MINDFULNESS:**

* OSIĄGNIĘCIE SPOKOJU
* LEPSZA KONCENTRACJA
* ZROZUMIENIE SIEBIE I ŚWIATA
* ŁAGODNOŚĆ
* OPANOWANIE GONITWY MYŚLI
* SKUPIENIE NA „TU I TERAZ”, OBECNYCH WRAŻENIACH
* WYCISZENIE
* RADZENIE SOBIE ZE STRESEM
* RADZENIE SOBIE Z ROZKOJARZENIEM

1. **ĆWICZENIA:**
2. **„Oddychanie z małym przyjacielem” – medytacja dla dzieci**

Dzieci kładą się na podłodze i umieszczają na brzuchu maskotkę misia. 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…

* Jak się czujesz po wykonaniu tego ćwiczenia? Opowiedz o swoich wrażeniach.

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”.**

* Opowiedz o swoich wrażeniach.

1. **„Bicie serca”**

Dzieci przez minutę skaczą, robią pajacyki i 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.

* Powiedz o tym co czujesz i co zaobserwowałeś/aś w swoim ciele.

1. **„Test spaghetti” – spokojnie, rozluźnij się…**





1. **„Dźwięki”**

To trochę bardziej rozbudowane ćwiczenie z gongiem (jeśli nie dysponujemy gongiem, możemy użyć struny gitary lub najbardziej dźwięcznego naczynia kuchennego i łyżeczki lub tp.)

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. Powtarzamy kilka razy.

**6.Moje ciało w ruchu**

To ćwiczenie jogi pozwoli Ci zacząć słuchać twojego ciała: kiedy wstrzymujesz oddech, kiedy coś Cię boli, kiedy twoje ciało mówi, że trzeba uważać albo zwolnić tempo. Dobrze jest słuchać swojego ciała!

* **Ćwiczenie jogi- Młyn**
* **Ćwiczenie jogi-Motyl**
* **Ćwiczenie jogi-Miła Kobra**
* **Wzmacniający Masaż**