Chyba nikt z Nas nie ma wątpliwości, że w tym trudnym dla wszystkich okresie potrzebujemy chwili relaksu, oderwania myśli od nieprzyjemnych informacji. Dlatego proponujemy dziś ćwiczenia z uważności. Jednym z „elementów” uważności jest świadomy oddech. Jego kontrola i skupienie się na wdechu i wydechu pozwala na wyciszenie, uspokojenie emocji, zmniejszenie doznawanego stresu.

Niektórym trudno jest po prostu zamknąć oczy, wyłączyć myśli i koncentrować się na oddechu. W tym przypadku dobrym pomysłem są rysunki – proste grafiki, po których można wodzić palcem lub kredką, robiąc wdech i wydech. Wymaga to skupienia, więc dziecko
(lub dorosły) już musi przekierować nieprzyjemne myśli na tą czynność, w końcu czynność staje się automatyczna, oddech coraz bardziej świadomy, a ciało się odpręża.

W końcu grafiki przestaną być potrzebne, a dziecko (lub dorosły) będzie w stanie samo kierować swoim oddechem, tak aby pomóc sobie poradzić z emocjami, myślami, bądź sytuacją.

Zatem zapraszamy do ćwiczeń ☺ Psycholog i Pedagog szkolny ☺

