

Mindfulness dla dzieci – „Uważność Żabki”

Metoda „Uważność Żabki” jest programem stworzonym przez Eline Snel. Kierowana jest do dzieci w grupach wiekowych 5-8 lat i 9-12 lat. Program bardzo dobrze sprawdza się i pomaga przeciwdziałać wielu bólowym naszym czasów jak niepokoju, niska samoocena, depresja czy też syndrom wypalenia. Trening uważności dla dzieci jest programem ogólnorozwojowym, wspiera rozwój dzieci na różnych poziomach. Trening nie jest terapią, a nauką umiejętności. Treści skonstruowane są w prosty, obrazowy sposób odpowiadający możliwościom poznawczym i potrzebom emocjonalnym dzieci. Wykorzystuje proste ćwiczenia, historyjki i wyobraźnię. 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 dzieci uczą się obserwować własny oddech i to jak on się zmienia w różnych sytuacjach. Rozwijają uważność poprzez różne zmysły. Budują głębszą wiedzę o samym sobie, własnych potrzebach, reakcjach oraz radzeniu sobie ze stresem czy napięciem.

Jakie korzyści może przynieść dziecku trening uważności:

- ✓ Radzenie sobie ze stresem - łatwiej sobie poradzić ze stresem, kiedy jest się świadomym tego, co dzieje się w środku.
- ✓ Koncentracja uwagi - regularne ćwiczenia pomagają poprawić koncentrację uwagi, a także pamięć.
- ✓ Rozwój emocjonalny - wzrasta umiejętność rozpoznawania, nazywania i radzenia sobie z emocjami.
- ✓ Zrozumienie tego jak działają myśli i jak sobie poradzić kiedy jest ich zbyt wiele lub są przykre, zauważanie kiedy powodują rozproszenie,
- ✓ Zmniejszenie częstości zachowań impulsywnych - ćwiczenie zatrzymywania się między bodźcem a reakcją w celu uzyskania większej samokontroli, spokoju i równowagi wewnętrznej oraz mądrego działania nie pod wpływem chwili;
- ✓ Umiejętność regulowania oddechu i skupiania na nim uwagi w celu rozluźniania i relaksowania ciała oraz uspokajania umysłu, szczególnie w sytuacjach stresowych (np. przed prezentacją, odpowiedzią ustną, testem), kiedy pojawia się ból oraz w innych sytuacjach kiedy jest to pomocne;
- ✓ Rozwijanie cierpliwości, zaufania i umiejętności odpuszczania;
- ✓ Rozwój życzliwości i współczucia dla siebie i innych, nie oceniania, akceptacji.