

Moje wspaniałe ciało - zabawy dla Rodziców z dziećmi kształtujące świadomość własnego ciała

ZABAWA 1

Powiedz Cześć! swojemu ciału

Kiedy obserwujemy swoje ciało i go słuchamy, dokonujemy bezpiecznych wyborów i radzimy sobie z silnymi emocjami i myślami. Dzięki tej zabawie poświęcisz uwagę swojemu ciału i podziękujesz mu za wszystko, co robi. Może sprawdzisz, czy twoje mięśnie są rozluźnione, czy raczej napięte lub zmęczone. Może zauważysz burczenie w żołądku lub sposób, w jaki twoje ciało wykonuje wdechy i wydechy. Cokolwiek zauważysz, zatrzymaj się na tym na chwilę, lecz pamiętaj - cały czas oddychaj. Zawsze, gdy poczujesz w swoim ciele ból, koniecznie proś dorosłego o pomoc, ponieważ ból może być oznaką choroby lub urazu. W tę grę można się bawić samodzielnie lub z innymi.

Co jest potrzebne: twoja wyobraźnia.

1. Znajdź wygodne, ciche miejsce do stania lub siedzenia.
2. Zaczynij od poświęcenia uwagi swoim stopom widocznym na podłodze. Teraz pochyl się i połóż na stopach ręce. Jeśli nie możesz ich dosięgnąć, ugnij lekko kolana, aby było ci łatwiej. Przywitaj się ze swoimi stopami. Witajcie, stopy! Czy czujesz, jak dotykają podłogi?
3. Przywitaj różne części ciała, zwracając uwagę na wszystko, co mówi do ciebie twoje ciało. Mogą pojawiać się emocje i myśli, to naturalne. Jeśli będą one paskudne, po prostu je zauważ, a następnie skup uwagę z powrotem na swoim ciele.
4. Teraz połóż ręce na łydkach. Cześć, łydki! Zwróć uwagę na wszelkie odczucia w łydkach. Czy są zmęczone lub napięte, czy raczej rozluźnione?
5. Połóż ręce na kolanach, a następnie na udach. Cześć, kolana! Witajcie, uda! Zwróć uwagę na wszystko, co czujesz w kolanach i udach.
6. Połóż ręce na brzuchu. Weź głęboki wdech aż do brzucha, obserwując go. Witaj, brzuszku!
7. Teraz połóż ręce na klatce piersiowej. Cześć, klatko piersiowa! Zauważ, jak twój oddech wchodzi do twojego ciała i z niego wychodzi.
8. Podobnie postępuj z szyją, twarzą, czołem, a następnie z całymi rękami, aż do palców. Każdy, kto skupi się na tym procesie, wygrywa! Kiedy zauważasz i rozumiesz własne ciało, dokonujesz spokojniejszych i bezpieczniejszych wyborów.

ZABAWA 2

Potrafię to zrobić!

Czy wiesz, że kiedy skupiamy się na swoich mocnych stronach i mamy świadomość, w czym jesteśmy dobrzy, to czujemy się szczęśliwsi i pewni siebie? Ta zabawa pomoże ci kształtować dobre samopoczucie i zauważać tę zmianę w swoim ciele. W rezultacie będziesz chętniej wypróbowywać nowe rzeczy i komfortowo czuć się wśród innych ludzi.

Możesz się bawić samodzielnie lub z innymi.

Co jest potrzebne: twoja wyobraźnia.

1. Znajdź wygodne, ciche miejsce do stania lub siedzenia z prostymi plecami.
2. Zamknij oczy i przypomnij sobie coś, co jest twoją naprawdę mocną stroną. Coś, co jest twoją supermocą i co czyni cię kimś wyjątkowym. Może rozbawiasz wszystkich do łez, a może skutecznie pomagasz innym lub tworzysz niezwykle rzeczy?
3. Pomyśl o swojej supermocy i wypnij klatkę piersiową. Upewnij się, że plecy są proste, a kręgosłup wyciąga się w górę. Połóż ręce na biodrach.
4. Weź głęboki wdech przez nos i wyobraź sobie, że wdychasz wszystkie dobre uczucia dotyczące tego, kim jesteś, mówiące o twojej wyjątkowości.
5. Zwróć uwagę na to, co czujesz w ciele. Czy jest ono zrelaksowane? Czy jest silne? Co jeszcze zauważasz?
6. Otwórz oczy i spróbuj nosić w sobie to uczucie przez cały dzień! Każdy, kto wykorzystuje swoje supermoce, aby z zamkniętymi oczami odczuwać w ciele swoje mocne strony, wygrywa. Czy możesz podzielić się z innymi swoimi mocnymi stronami i talentami? Jak wykorzystasz swoje supermoce, aby pomóc innym ludziom?

ZABAWA 3

Tęczowy wodospad

Wsluchując się w swoje ciało, zauważamy, co robią nasze mięśnie. Gdy czujemy się zmartwieni lub źli, mogą być one spięte, ponieważ reagują na emocje i na to, co nas niepokoi. Ta zabawa nauczy cię, jak zwracając uwagę na swoje ciało, rozluźnić się i odprężyć.

Możesz się bawić samodzielnie lub z innymi.

Co jest potrzebne: twoja wyobraźnia.

1. Znajdź wygodne, ciche miejsce do siedzenia.
2. Weź głęboki wdech przez nos, wciągając powietrze aż do brzucha. Następnie powoli wydychaj je przez usta.
3. Zamknij oczy i wyobraź sobie tęczę złożoną ze wszystkich twoich ulubionych kolorów.
4. Pomyśl, że ta tęcza to wodospad, pod którym możesz się przechadzać.
5. Wyobraź sobie, że nad głową przepływają wszystkie twoje ulubione kolory. Wyobraź sobie, że wodospad rozluźnia ci mięśnie twarzy i szczęki oraz wszystkie małe mięśnie wokół oczu.
6. Teraz poczuj, jak kolory spływają po twojej szyi, ramionach i palcach i uspokajają wszystkie mięśnie. Zwróć uwagę, czy twoje mięśnie są teraz bardziej rozluźnione i zrelaksowane.
7. Na koniec wyobraź sobie, jak wodospad przelewa się po twojej klatce piersiowej i brzuchu, poprzez nogi aż do palców stóp. Kiedy to sobie wyobrażasz, zwracaj uwagę na każdą część swojego ciała z osobna.
8. Każdy w tej zabawie wygrywa, ponieważ to ćwiczenie daje uczucie relaksu w całym ciele! Czy możesz podzielić się z innymi wiedzą, jakimi barwami mieni się twój wyjątkowy wodospad?

ZABAWA 4

Moje silne serce

Kiedy poświęcimy trochę czasu na zauważenie, jak pracuje nasze ciało, łatwiej nam będzie je zrelaksować. Ta zabawa umożliwi uspokajanie silnych emocji. W tę grę można się bawić samodzielnie lub z innymi.

Co jest potrzebne: twoja wyobraźnia.

1. Znajdź przestrzeń, w której będzie dość miejsca do skakania lub poruszania się w wybrany sposób.
2. Ruszaj! Możesz tańczyć, skakać, biegać lub machać rękami! Poruszaj się w sposób, jaki wydaje ci się odpowiedni dla twojego ciała.
3. Poruszaj się tak długo, aż zauważysz zmianę w swoim oddechu. Gdy zaczniesz oddychać szybciej, zatrzymaj się.
4. Zamknij oczy i połóż ręce na sercu. Czy czujesz jego bicie?
5. Skoncentruj się na swoim sercu. Czy bije szybciej niż zwykle? To może być podziękowanie za ćwiczenia, które są, podobnie jak ruch, dobre dla twojego ciała.
6. Ponownie zacznij się poruszać, ale tym razem rób to wolniej. Czy twój oddech też zwalnia?
7. Czas na przerwę! Wsłuchaj się teraz w swoje serce. Co zauważasz? Czy nadal je czujesz? Czy wciąż oddychasz wolniej?
8. Każdy, kto praktykuje koncentrowanie się na biciu swojego serca, wygrywa. Kiedy spłynie na ciebie całkowity spokój i relaks, sprawdź, czy nadal zauważasz bicie serca. Możesz potrzebować szczególnego skupienia, ponieważ bicie serca jest wówczas delikatniejsze.

ZABAWA 5

Mój przyjaciel zwierzak

Czy wiesz, że kiedy zmieniamy sposób, w jaki siedzimy, stoimy bądź się poruszamy, możemy faktycznie zmienić nasze samopoczucie i myśli? Kiedy stoimy wyprostowani i silni, po prostu czujemy się pewniej i jesteśmy gotowi do próbowania nowych rzeczy. Ta zabawa pomaga ćwiczyć zmianę sposobu poruszania się postawy ciała w celu głębszej koncentracji oraz uzyskania poczucia bezpieczeństwa. W tę grę można się bawić samodzielnie lub z innymi.

Co jest potrzebne: twoja wyobraźnia.

1. Znajdź wygodne miejsce do siedzenia lub poruszania się. Sprawdź, co wolisz.
2. Wyobraź sobie zwierzę, które pomaga ci czuć się bezpiecznie i dobrze z tym, że jesteś sobą.
3. Udawaj teraz, że jesteś tym zwierzęciem. Usiądź, stój lub poruszaj się jak ono. Zwróć uwagę na to, co się dzieje w twoim ciele. Jak czują się twoje mięśnie, kiedy udajesz to zwierzę?
4. Teraz udawaj, że nawet kiedy powracasz do bycia sobą, nadal możesz zachować we własnym ciele wszystkie dobre cechy tego zwierzęcia.
5. Stań, usiądź lub przechadzaj się jak pewna siebie osoba. Co teraz zauważasz w swoim ciele?

6. Każdy, kto ćwiczy wcielanie się w wybrane zwierzę, wygrywa! Ile różnych zwierząt możesz odegrać, angażując w to całe swoje ciało? Jak się czujesz, gdy poświęcasz uwagę swojemu ciału?

Opracowała: Anna Lorek

Bibliografia:

K. Marcelli – Sargent „Gry i zabawy (nie tylko) mindfulness: 50 ćwiczeń, aby być uważnym, poprawić koncentrację, kochać siebie bardziej i zrozumieć swoje emocje