

PŘÍRUČKA VŠÍMAVOSTI (MINDFULLNESS)

10 jednoduchých meditací pro nejmenší děti a jejich rodiče



"Všímavost znamená umění cítit slunce na kůži, vnímat, jak se po tvářích dolů koulí slané slzy a ucítit bodnutí zklamání ve svém těle. Všímavost znamená pocítit radost a smutek tak, jak přijdou, a právě v onen okamžik. A nemusíme s tím nic dělat, ani na to hned reagovat nebo si dělat názor."

"S nácvikem všímavosti se děti naučí, jak se na chvíli zastavit, popadnout dech a dokázat vnímat své potřeby v přítomném okamžiku."

PŘIPRAVILA

Mgr. Kateřina Žalčíková


Studánka
rodinné centrum

CO JE TO VŠÍMAVOST (MINDFULNESS)



Mindfulness (do češtiny se překládá jako všímavost nebo bdělá pozornost) pomáhá dětem i dospělým lépe se soustředit na to, co právě děláme, co se děje okolo nás nebo v nás. Je výborným pomocníkem, když se chceme uklidnit, snadněji usnout, zmírnit vztek, hněv i strach. Pomáhá nám lépe rozumět sobě samým a tím si budovat lepší vztahy ke svému okolí.

Všímavost je schopnost plně prožívat přítomnost, zvládat přítom své emoce a zachovat si odstup od posuzujících myšlenek.

Všímavost znamená uvědomovat si se zájmem a lehkostí, co se právě teď děje uvnitř nás i kolem nás.

Všímavost vytváří větší prostor mezi podnětem a reakcí a umožňuje Vám tak najít dovednější odpověď na stresující situace.

Jednoduše řešeno jde o umění být teď a tady.

PROČ TRÉNOVAT VŠÍMAVOST



Cvičením všímavosti se děti učí uvolnit a uklidnit se, být pozornějšími ke svému vnitřnímu prožívání a k vnějšímu světu. Začnou si také více uvědomovat, jak přicházejí jejich emoce a když se jim nebráníme, jak zase samy odejdou. Všímavost také pomáhá snižovat míru stresu, napětí a agrese, zlepšuje pozornost, podněcuje kreativitu a vnitřní motivaci. Rozvíjí prosociální chování, učí děti empatii a laskavosti. Je skvělou prevencí depresí a úzkostí, pomáhá při ADHD nebo problémech při usínání a spánku.

Praktikování všímavosti spočívá v tom poskytnout dětem nástroje a prostředky ke zvládnání náročných situací. Návyky vytvořené v rané fázi života mohou pomoci při utváření chování v dospělosti. Všímavost dětem poskytne nástroje ke zvládnání těžkostí, které jim v životě vstoupí do cesty, a při dospívání jim dodá větší emoční sílu.

JAK NA TO



Vyzkoušejte těchto deset jednoduchých aktivit, které jsou vhodné i pro nejmenší děti (od 2-3 let). Cvičit je mohou ale i děti starší a samozřejmě i vy.

Děti se učí nejvíce nápodobou. A pokud se my celý den na chvíli nezastavíme a neumíme si udělat čas na sebe, těžko to můžeme chtít po našich dětech. Cvičte s nimi a zkuste si také osvojit nějaké meditační techniky, které vám budou pomáhat.

Pokud děti nemají náladu, nenuťte je a nechte cvičení na jindy. Netlačte nic na sílu a oceňte jejich snahu.

A nezapomeňte, že vaše děti nejsou zkušení jogíni ani budhističtí mniši, nečekejte po nich tedy hned zázraky :-). Bdělá pozornost vyžaduje trénink, nepřijde k nám jen tak. Stejně jako u sportu nebo hry na hudební nástroj ji můžete cvičit pravidelným a soustředěným tréninkem.

1 - HORKÁ ČOKOLÁDA



Jednoduchá relaxace pro nejmenší, která jim pomůže obrátit bdělou pozornost ke svému dechu a tělu.

Cvičení uveďte následovně”

Představ si, že držíš hrnek s horkou čokoládou. Je příliš horká na pití, a tak ji potřebuješ trochu pofoukat, aby vychladla. Přiblíž hrníček k obličeji, dlouze se nadechni a pomalu vydechuj, aby se čokoláda ochladila. Znovu se nadechni a pomalu foukej. Potom ji pofoukej ještě jednou. Teď trochu čokolády ochutnej a řekni: “Hmmmmm!” Zkus svoje “hmmm” prodloužit, jak nejdéle to půjde. Zkus to znova! Upij malinko čokolády a řekni: “Hmmmmm...!” Polož hrníček, dlouze se nadechni a pak dlouze vydechni všechen vzduch. “Mňam!”

Převzato z knihy

Dýchej jako medvídek od Kiry Willeyové

2 - POZORNĚ JAKO ŽABKA



Toto cvičení představuje pro děti snadno uchopitelná způsob, jak se naučit soustředit na svůj dech. Snadno mu porozumí a je to pro ně zábava. Potřebujete k tomu klidné a tiché místo.

Cvičení dítěti představte následovně:
Žába je pozoruhodná tvor. Dokáže dělat velké skoky, ale také tiše a úplně nehybně sedět. Přestože si je žabka velice dobře vědomá všeho, co se kolem ní děje, nijak nereaguje. Klidně sedí a dýchá. šetří energii a nenechává se unést každým nápadem, který se jí zrodí v hlavě. Žabka sedí velice velice klidně a dýchá. Bříško se jí nafukuje a vyfukuje. Zvedá se a klesá.

Převzato z knihy

Klidně a pozorně jako žabka od Eline Snelové

3 - DÝCHÁNÍ S PLYŠÁKEM



Břišní neboli brániční dýchání je jednou z nejjednodušších relaxačních technik. Pomoci může při napětí, ke zklidnění mysli nebo i jako obrana proti trémě.

S malými dětmi se nejlépe trénuje s jejich oblíbeným plyšákem. Dítě si lehne na záda a udělá si pohodlí. Potom si vezme plyšáka a položí si ho na břicho. Pomalý nádech a pomalý výdech. Pomozte mu se zaměřit na plyšáka a sledovat, jak se pohybuje nahoru a dolů společně s jeho dechem. Několikrát opakujte a snažte se dítě vést k pomalému a hlubokému dýchání.

Jakmile začnete sledovat pohyb svého dechu, začnete si ve větší míře uvědomovat svůj vnitřní svět a jste více přítomni "tady a teď". Je to první krok k lepšímu soustředění.

4 - CVIČENÍ 5-4-3-2-1



Tato technika dítě provede všemi pěti smysly, které mu pomohou se zaměřit na své tělo a jeho vnímání. Cvičení je skvělé na zklidnění či zvládnutí úzkosti a vzteku.

Požádejte dítě, aby se zastavilo, dobře kolem sebe rozhlédlo a pokusilo se vyjmenovat:

- pět věcí, které vidí
- čtyři věci, kterých se dotýká
- tři věci, které slyší
- dvě věci, které cítí (nosem)
- jednu chuť, kterou zrovna cítí v ústech

Výhodou tohoto cvičení je, že se dá dělat kdykoliv a kdekoliv a vždycky bude trochu jiné.

5 - DĚTSKÁ JÓGA



V rámci praktikování jógy se děti učí odpočívat, což jim může napomoci k lepší koncentraci a také zvládnání stresových situací. Jóga by dětem měla pomoci lépe vnímat své tělo. Živé děti zklidní, málo aktivní by naopak měla povzbudit k činnosti. Cvičení jógy pro děti je naprosto odlišné od toho pro dospělé. V systému dětské jógy je cílem nastolení rovnováhy mezi spontánním chováním a pohybem dětí a cvičením jógových pozic či sestav. Ty s dětmi cvičíme spíše dynamicky, bez výdrží a zádrží dechu.

Motivaci ke cvičení volte podle věku, ale i povahy dítěte. Zkuste do jógy zahrnout to, co děti i vás baví – ať je to cestování, zoologie nebo malování. Během cvičení se můžete podívat do Afriky či Indie, zacvičit si spoustu pozic zvířat, či si nejprve namalovat, co budete cvičit a pak si podle svého výkresu zacvičíte.

Doporučené knihy:

Anna Dvořáková - Hravá jóga pro děti.

Lorena V. Palajunga - Hravá jóga. Základní jógová abeceda, jak ji cvičí zvířátka

6 - BUŠENÍ SRDCE



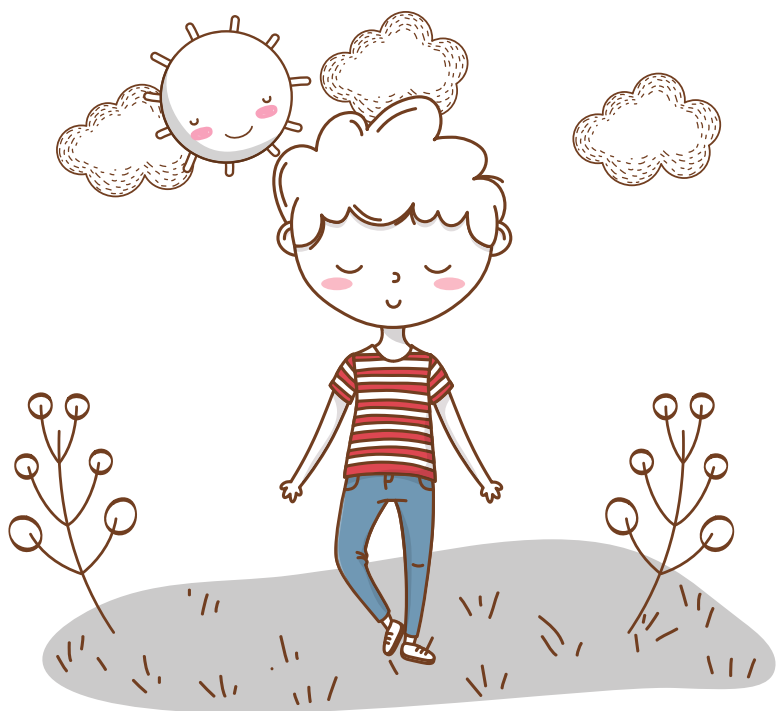
Skvělá zklidňující technika, která dětem pomáhá uvědomovat si své pocity v těle. Toto cvičení je užitečné například ve chvíli, kdy se dítě cítí ve stresu nebo má úzkost.

V takové situaci je můžete jednoduše požádat, aby přestalo dělat, co dělá a dalo si pauzu. Potom je nechte skákat do dřepu a výskoku po dobu jedné minuty. Pak jej vyzvěte, ať si položí dlaň na svůj hrudník a ved'te jej k tomu, aby vnímalo, jak jejich srdce rychle buší.

Obrácení své pozornosti do těla je úžasný způsob, jak zastavit nepříjemné pocity.

S novým přívalem energie ze cvičení bude dítě cítit novou motivaci dokončit danou činnost.

7 - VŠÍMAVÁ PROCHÁZKA



Skvělá aktivita na odreagování po náročném dni, kdy potřebujeme vypnout hlavu. Běžte s dětmi na procházku do přírody a zapojte všech pět smyslů do vnímání svého okolí. Dnes věnujte velkou pozornost všemu okolo vás. Všímejte si pocit vánku na Vaší kůži, všímejte si, jak se vaše nohy dotýkají země, sledujte všechny drobné pohyby a pocity. Pozorujte brouky, poslouchejte ptáky a šumění stromů. Zastavte se, klekněte na kolena a sáhněte na zem, pohlad'te kůru stromu. Můžete také sebrat nějaký malý kamínek, kytičku nebo list. Kráčejte v tichosti, aby vám neunikl žádný detail.

**Když se budeš jen dívat a
nehodnotit, jestli je něco hezké
nebo ošklivé, zahlédneš ze světa
kolem sebe mnohem víc.**

8 - POZOROVÁNÍ MRAKŮ



Vydejte se ven a najděte si vhodné místo, kam si pohodlně lehnete, abyste dobře viděli na oblohu. Připomeňte dítěti, že nemá koukat přímo do slunce a vyzvěte ho, ať se podívá na nebe a hluboce se nadechne. Zeptejte se ho, jakou barvu má obloha a jakou mraky. Jak vypadají? Jaký mají tvar? Připomínají mu něco? Pohybují se?

Během pozorování, vyprávějte dítěti, že stejně jako mraky mohou snadno změnit svůj tvar, i ono může kdykoliv změnit své myšlenky a náladu. Tak jako nejrůznější starosti a trápení, i mraky dokáží změnit svůj tvar, odplout někam pryč a odkrýt paprsky sluníčka a modrou oblohu za nimi.

Cvičení je nejlepší dělat během slunečného dne s modrou oblohou a bílými mraky, ale můžete si ho užít, i když bude zataženo a mraky šedé.

9 - VŠÍMAVÁ SVAČINKA



Pojďte vyzkoušet vědomé jedení. Tentokrát u jídla zpomalte a zkuste si všimnout věcí, kterých si většinou nevšímate. Co takhle to u příštího jídla vyzkoušet spolu celá rodina?

Jaké je jídlo na dotek? Je měkké nebo tvrdé? Co když ho trochu zmáčknete, stane se něco? A jak voní? Teď si ukousněte malý kousek a žvýkejte velmi pomalu. Zaměřte se na to, jak se vaše čelist hýbe nahoru a dolů. Vnímáte, jak se jídlo dotýká vašeho patra a jazyka drtí ho zuby? Jakou chuť cítíte v ústech? Nehodnoťte, jen popisujte - je to sladké, slané, hořké? Jaké to je, když polknete? Cítíte, jak jídlo putuje do břicha? A v jakou chvíli o svém soustu úplně ztrácíte přehled?

**Soustředěné jedení je důležité.
A jako bonus si dříve všimnete,
že jste plní.**

10 - SVALOVÁ RELAXACE



Tato metoda je zjednodušenou verzí **progresivní svalové relaxace E. Jacobsona**, který přišel na to, že stres a úzkost způsobují stahování svalů a jejich vědomým uvolňováním se jich tak můžeme zase zbavit.

Dítě si udělá pohodlí, nejvhodnější je poloha vleže na podložce, kdy nohy jsou jen mírně vzdáleny od sebe a paže položeny volně podél těla. Pokud dítě chce, může si pro lepší zážitek z relaxace zavřít oči.

Nyní bude pod naším vedením zatínat a uvolňovat jednotlivé svaly. Začneme prsty u nohou - řekněme dítěti, ať je skrčí a počítáme do pěti, potom následuje uvolnění. Pokračujeme na lýtka, stehna, hýždě, břicho, svaly mezi lopatkami, ramena, ruce, pěsti a cvičení zakončíme obličejovými svaly, kdy dítě dělá různé škleby, po kterých opět následuje uvolnění.

POUŽITÉ ZDROJE

Eline Snelová. Klidně a pozorně jako žabka. Albatros Media, 2016.

Kirra Willey. Dýchej jako medvídek. Nakladatelství Fragment, 2019.

https://praveted.info/co_je_mindfulness

<https://www.littlebubbles.cz/>

<https://www.opppvyskov.cz/index.php/pracoviste/boskovice/423-mindfulness>

<https://www.jogadnes.cz/joga/10-rad-jak-zacit-s-detskou-jogou-919/>

<https://childhoodbynature.com/a-cloud-meditation/>

<https://biglifejournal.com/blogs/blog/5-fun-mindfulness-activities-children-breathing-exercises>

Připravila Mgr. Kateřina Žalčíková

