Rozwijanie dziecięcej uważności

Wakacyjne miesiące, obfitujące w dłuższe dni i przynajmniej dla niektórych, większą ilość wolnego czasu, wydają się być dobrą okazją do praktykowania modnej ostatnio uważności. Choć hasła przyświecające tej słusznej w swej istocie idei mogą być odebrane jako trywialne i wyświechtane, każdy z nas potrzebuje znaleźć swój sposób na zatrzymanie się, wyciszenie i ukojenie w sytuacji stresu czy dużych emocji. Najmłodsi dopiero uczą się tej trudnej sztuki, w której możemy je wesprzeć wykorzystując takie sposoby, jak:

- Zabawa w obserwatora – staramy się zapamiętać jak najwięcej szczegółów, np. kształtów chmur na niebie, wzorów kory na drzewach, przedmiotów na plaży. Możemy je później sobie opowiedzieć, narysować, sprawdzić, komu udało się zapamiętać jak najwięcej.

- Słuchanie w ciszy – przez określony czas, np. 30 sekund, nasłuchujemy dźwięków dobiegających z otoczenia i próbujemy jak najwięcej ich rozpoznać i zapamiętać.

- Zabawa 5-4-3-2-1 – uważnie obserwujemy otoczenie, a następnie wskazujemy w nim: pięć rzeczy, które możemy zobaczyć, cztery, które możemy usłyszeć, trzy, które możemy dotknąć, dwie, które możemy powąchać i jedną, której możemy posmakować.

- Zabawy oddechowe – nauka pogłębiania wdechu, wydłużania oddechu, możemy wykorzystać do tego bańki mydlane, dmuchanie na papierowe statki umieszczone na wodzie.

- Chodzenie boso po trawie, po piasku, po mokrym podłożu, stawianie uważnych kroków – wolnych, szybkich, długich, krótkich.