

Майндфулнес Mindfulness календар: ежедневни петминутни дейности

Това е двуседмичен календар с предложения за ежедневни дейности за осъзнатост. Можете да провеждате тези дейности, когато пожелаете, например в началото на уроците, преди и след спортни занимания и игра, с цел децата и юношите да се заземят и отпуснат.

Дейностите в календара ще отнемат приблизително пет минути и могат да се изпълняват у дома или в училище, с родител, треньор или учител, малки групи или цели класове.

ПОН

ВТ

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

БРОЙ до
3 и
дишай в
ритъм

1 2 3

ЦВЯТИ
ДИШАНЕ

РОЖДЕН ДЕН

БЛАГОДАРНОСТ

ТОРТА
и ДИШАНЕ

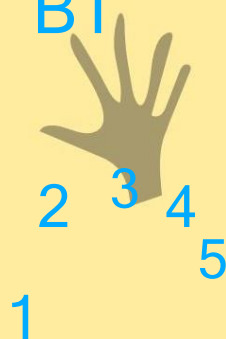
ПОН

ВТ

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

ПЕРО и
ДИШАНЕРЕЛАКСИРАЩИ
МУСКУЛИ

Броене на вдишвания

1-2-3

- Насърчете децата да се съсредоточат върху дишането си, като броят броя на вдишванията и издишванията.
- „Вдишвам 1, издишвам 1, вдишвам 2, издишвам 2...“. Насърчете ги да продължат да правят това, докато стигнат до номер 10.

Отношение на благодарност

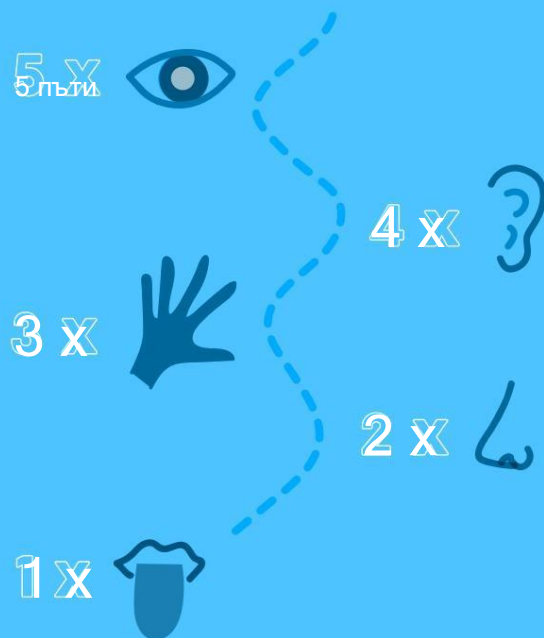


- Помолете децата да се съсредоточат върху дишането си. Ако искат, могат да затворят очи.
- Насърчете ги да помислят за едно нещо, за което са благодарни, и ги окуражете да запазят този образ в съзнанието си.
- Помолете ги да забележат всички чувства или усещания, които възникват.
- Продължете това за няколко минути.
- Можете също да проведете това като писмена дейност, използвайки следните начални изречения:
 - Нещо, за което съм благодарен днес, е...
 - Най-хубавото нещо, което се случи днес, беше...
 - Нещо, което направих добре днес, беше...
 - Ще направя останалата част от деня страхотна, като...

Използване на сетивата

- Напомнете на децата за петте сетива (зрение, слух, обоняние, допир и вкус).
- В този ред, помолете децата да се съсредоточат върху едно сетиво наведнъж, като забележат:

- Пет неща, които виждат
- Четири неща, които чуват
- Три неща, които миришат
- Две неща, които могат да докоснат
- Едно нещо, което могат да опитат



- Като се фокусират върху едно сетиво в даден момент, децата ще могат да намалят тревожността си.

Цветно дишане

- Помолете децата да седнат или да заемат удобна позиция. Могат да затворят очи, ако желаят.

Помолете децата да си представят любимия си цвят или цвят, който им помага да се чувстват спокойни.

Сега ще си поемат дъх и ще си представят, че дишат този цвят.

- Докато издишват, те ще си представят, че издухvat балон, направен от този цвят.

Можете да повторите този процес в продължение на няколко минути и да насърчите децата да видят дали могат да поемат по-дълго, по-бавно и по-дълбоко дишане (както навътре, така и навън) и да издухvat по-големи въображаеми мехурчета.

Дишане на торта за рожден ден

- Помолете децата да седнат на стол и да сложат ръце на коремчето си.
- Помолете ги да свият лявата си ръка в юмрук и да си представят, че това е торта.
- Помолете ги да вдишат, преструвайки се, че помиришат тортата.
- Помолете ги да издишат, преструвайки се, че духат свещта.
- Продължете това за няколко минути.



Дишане от пера



- Ако можете да осигурите истински пера или памук за това занимание, това би било чудесно. В противен случай децата могат да използват въображението си.
- Помолете децата да седнат удобно на стол и да си представят, че пред тях има перо или топка памук. Ако имат перо или памук, могат да го сложат в едната си ръка и да го протегнат пред себе си.
- След това ги помолете да вдишват през носа си и да издишват бавно през устата, за да накарат предмета да се носи на повърхността.
- Повторете това няколко пъти.

Броене на пръсти

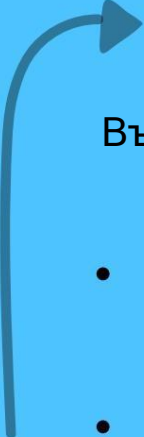


- Помолете децата да седнат или да заемат удобна позиция и да протегнат едната си ръка напред.
- Обяснете, че докато вдишват за пет броя, те ще поставят всеки пръст в дланта си, докато ръката им се свие в юмрук.
- Докато издишват за пет броя, те ще разгънат всеки от пръстите си.
- Продължавайте да броите на глас за децата и повтаряйте това упражнение в продължение на няколко минути.

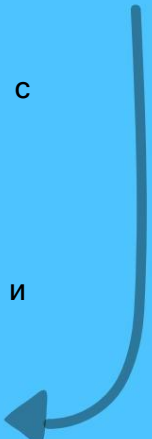
Слизести ръце



- Помолете децата да си представят, че имат топка слуз във всяка длан.
- Те ще стискат слузта колкото могат по-силно, докато вдишват.
- След това издишват и отварят ръце, представяйки си, че слузта се е разпространила по ръцете им.
- Повторете това няколко пъти.

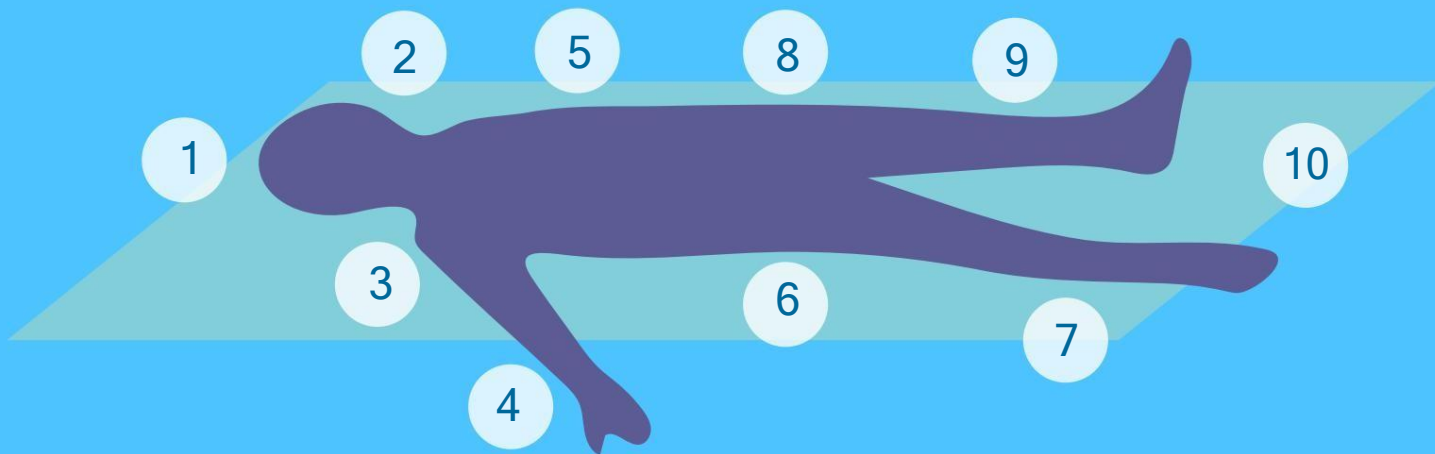


Възход и падение

- Помолете децата да седнат удобно, за предпочитане с изправен гръб.
 - Помолете ги да си представят, че се издигат и спускат с дишането си.
 - Докато вдишват за четири броя, те бавно ще заемат изправено положение и ще протегнат ръце към небето.
 - Докато издишват за четири броя, те бавно ще заемат седнало положение с отпуснати ръце до тялото.
 - Напомнете им да координират дишането си с издигането и спускането си и продължете това за няколко минути
- 

Отпускане на мускулите

- Помолете децата да легнат, ако се чувстват удобно. Ако не, могат да седнат в удобна позиция. Ако искат, могат да затворят очи.
 - Водете ги през следното упражнение за мускулна релаксация, започвайки с едно до десет.
- 



1

Стегнете лицевите мускули, включително челото, бузите, устата, горната част на врата. Отпуснете се.

2

Внимателно завъртете главата си от едната страна на другата, осъзнавайки стягащите се мускули. Отпуснете се.

3

Стегнете раменете. Отпуснете се.

4

Стегнете дясната ръка, от раменете до пръстите, без да свивате ръката в юмрук или да я повдигате от пода. Стегнете лявата ръка. Отпуснете.

5

Внимателно стегнете мускулите на гърдите и корема, без да задържате дъха си. Отпуснете се.

6

Стегнете дясното бедро и седалище. Отпуснете се.

7

Стегнете десния крак надолу през стъпалата и пръстите на краката. Отпуснете се.

8

Стегнете лявото бедро и седалище. Отпуснете се.

9

Стегнете левия крак надолу през стъпалата и пръстите на краката. Отпуснете.

10

Докато вече не напрягате никакви мускули, позволете на вниманието да се насочи обратно нагоре през краката, корема, гърдите, ръцете и обратно към лицето.