

Wyciszenie

Uważność oddechu.

Pamiętaj, że oddychasz

Możecie całą rodziną obserwować swój oddech w różnych momentach: podczas oglądania telewizji czy grania na komputerze, w sytuacjach nerwowych bądź smutnych, kiedy wstajesz z łóżka albo tuż przed snem...

Możesz też zwracać uwagę dzieciom na oddech w następujących sytuacjach:

GDY Z ZAPARTYM TCHEM OGLĄDAJĄ EKSCYTUJĄCY FILM

Po filmie zapytaj, czy zauważyły, że od czasu do czasu wstrzymują oddech, i co to tak naprawdę oznacza. Zaproponuj, żeby może podczas najbardziej poruszających momentów zaczęły spokojnie oddychać, i zapytaj, czy przypadkiem wstrzymywanie oddechu nie oznacza, że film jest dla nich zbyt ekscytujący.



GDY SĄ BARDZO ZRELAKSOWANE I SZCZĘŚLIWE

W takich chwilach możesz je zapytać, jak głęboko oddychają. Czy regularnie? Poproś, żeby spróbowały podczas różnych sytuacji zatrzymać się i skupić na oddechu. Kiedy jeżdżą na rowerze, stoją w kolejce do klasy lub też rozmawiają z kolegami. Czy zauważają jakieś różnice?

Zawsze możesz usiąść „na schodach” i chwilę pooddychać wraz z dzieckiem- 1-2min.

W ten sposób dzieci nabiorą większej świadomości swojego oddechu w chwilach strachu, smutku, rozdrażnienia czy uniesienia.