**Przykładowe ćwiczenia mindfulness do wykonania dziećmi**

**1.Ćwiczenia z oddechem**

Potrzebna będzie maskotka. Dziecko leży na podłodze. Kładzie maskotkę na brzuchu. Musi oddychać spokojnie, żeby zabawka nie spadła.

**2.Ćwiczenia z woreczkiem**

Przygotować musimy woreczek, w którym znajdują się różne przedmioty. Dziecko po dotyku musi rozpoznać, co to za przedmiot.

**3.Ćwiczenie z produktami do jedzenia**

Dziecko ma zawiązane oczy i rozpoznaje (nie próbując) za pomocą węchu i dotyku określoną potrawę.

**4.Powtarzanie rytmu**

Wystukujemy rytm-dziecko stara się to powtórzyć.

**5.Smakowanie**

Dziecko dostaje kawałki mandarynki. Jego zadaniem jest jedzenie bardzo powoli i skoncentrowanie się na smaku. Dobrze, jeżeli wcześniej dziecko przyjrzy się mandarynce –jej strukturze, kolorowi, powącha jej zapach.

**6.Duże owoce**

Mandarynki, pomarańcze lub inne duże owoce można też wykorzystać inaczej do ćwiczenia uważności. Dziecko wybiera z tacy, na które leży dziesięć owoców jeden. Musi mu się przyjrzeć, tak, aby rozpoznać go, kiedy zostanie ponownie położony na tacy.

**7.Słuchanie** W sali panuje cisza. Dorosły mówi: teraz słuchamy, co się dzieje za oknem. Potem dziecko mówi o tym, co usłyszało. Ćwiczenie to należy kontynuować, mówiąc np.: a teraz słuchamy, co się dzieje na korytarzu, w sali obok, w kuchni itd.

**8.Instrumenty** Wykorzystanie instrumentu, na przykład gitary, gongu lub naczynia kuchennego, wydającego długi dźwięk. Zadaniem dzieci jest wsłuchanie się w jego dźwięk. Maluchy podnoszą rękę w momencie, kiedy nic już nie słyszą, w pomieszczeniu panuje cisza. Później wsłuchują się w dźwięki otoczenia.

**9.Oddychanie z maskotką na brzuchu**

Jest to forma medytacji z maskotką ułożoną na brzuchu dziecka. Oddycha ono przez minutę obserwując ruchy zabawki. Dziecko otrzymuje instrukcję, aby widziało swoje myśli jak odlatujące baloniki (bańki mydlane). Powinno zauważać odczucia płynące z ciała.

**10.Napinanie/rozluźnianie mięśni** Dzieci leżą na podłodze, mają zamknięte oczy. Ich zadaniem jest napinanie mięśni (palców u nóg), stóp, całych kończyn, brzucha, dłoni i rąk) tak mocno, jak potrafią. Pozostają w tej pozycji przez chwilę. Następnie rozluźniają mięśnie.

**11.Dotyk** Dzieci z zamkniętymi oczami dotykają różnych przedmiotów, np. piłki, piórka, maskotki, kamienia... Następnie opisują, jaki dany przedmiot jest w dotyku.

**12.Ruch** Dzieci wykonują ćwiczenie ruchowe lub tańczą. Kiedy skończą, siadają wygodnie i kładą rękę na sercu. Zamykając oczy, wsłuchają się w jego rytm. Zwracają uwagę także na inne wrażenia, które odczuwają w ciele.

Magdalena Lange-Rachwał „Moje dziecko się boi”

Specjalistyczne Centrum Edukacji EDU-MACHul. Wyzwolenia 6/12; 06-400 Ciechanów; e-mail: info@edumach.pl; www.edumach.pl