Sfaturi pentru practicarea exercițiilor Mindfulness Lions Quest împreună cu copiii mici

În această etapă din viața lor, copiii mici traversează una dintre cele mai rapide perioade de creștere și dezvoltare fizică, intelectuală, socială și emoțională. Ei doresc să descopere ce se petrece cu ei și cum se simt. Abilitățile lingvistice se dezvoltă pe măsură ce învață să își exprime sentimentele în mod verbal. Astfel, scopul exercițiilor Mindfulness pentru această grupă de vârstă este atât dezvoltarea respirației profunde, cât și menținerea atenției și exprimarea și gestionarea sentimentelor.

Exercițiile de mindfulness pot avea rezultate bune atât atunci când le faceți doar împreună cu copilul, cât și atunci când le faceți împreună cu întreaga familie.

În continuare vă prezentăm câteva sfaturi simple pentru implicarea copilului dumneavoastră în practicarea exercițiilor mindfulness:

ÎNCERCAȚI DUMNEAVOASTRĂ EXERCIȚIILE. Întotdeauna este mai bine să faceți dvs exercițiile înainte să le încercați cu copilul dumneavoastră astfel încât să vă familiarizați cu ele și să vă simțiți confortabil. Făcând aceste exerciții împreună cu copilul dumneavoastră, puteți descoperi că deveniți un părinte mai răbdător și mai responsabil. Observați cum comportamentul dvs calm susține nevoile de învățare socială, emoțională și școlară ale copilului. Exercițiile Mindfulness sunt și pentru adulți!

FACEȚI CA ACTIVITATEA DE MINDFULNESS SĂ FIE UNA DISTRACTIVĂ. Spuneți-i copilului că veți face ceva distractiv împreună pentru a vă simți mai liniștiți și pentru a avea o zi bună. După un exercițiu Mindfulness, copilul va dori să mai facă și altele deoarece va observa că aceste exerciții sunt plăcute și îl fac să se simtă în siguranță, oferindu-i o stare de calm.

PARTICIPAȚI ÎMPREUNĂ CU COPILUL. Spuneți-i copilului că și dumneavoastră participați la aceste exerciții. În acest fel copiii vor fi mult mai dispuși să facă exercițiile.

GĂSIȚI UN LOC LINIȘTIT ȘI CONFORTABIL. Găsiți un loc în care să aveți destul spațiu și să nu fiți deranjați. Un loc liniștit este ideal deoarece susține concentrarea atenției interioare. Unora le place să fie mai puțină lumină. Închideți toate dispozitivele media dacă nu alegeți să puneți în fundal muzică instrumentală relaxantă.

ÎNCURAJAȚI COPILUL SĂ ÎȘI ALEAGĂ POSTURA ȘI MODUL DE REFLECȚIE. Alegeți-vă postura de mindfulness, care de obicei este una confortabilă, fie așezați pe scaun sau cu picioarele încrucișate pe podea. Dvs și copilul veți sta drepți cu mâinile pe coapse. Permiteți copilului să aleagă dacă vrea să țină ochii închiși sau să se uite ușor spre podea. Împreună cu copilul dumneavoastră puteți alege sa faceți un exercițiu întinși pe podea și alt exercițiu stând în picioare pentru a alterna.

FACEȚI-VĂ UN OBICEI ZILNIC. Copiilor le place rutina. Alegeți câteva momente din cursul zilei în care practica mindfulness ar putea să devină un obicei zilnic de succes. Puteți să faceţI acest lucru după micul dejun sau înainte de culcare.