



10 Audio vežba: Čvrsto spavaj

Mindfulness vežbe za decu

By Vesna Laković van Kempen



Čvrsto spavaj

5-12 godina

“Čvrsto spavaj” je vežba čiji je cilj da pomogne deci da lakše i prijatnije zaspu primećivajući misli ili slike u glavi koje ih možda brinu, nešto što ih muči, usmeravajući se na svoje disanje da bi smirili svoje telo i svoje misli i lakše zaspali.

Deca su veoma maštovita tako da pred spavanje mogu da im pomognu vežbe vizualizacije omiljene životinje koja ih čuva ili sigurnog mesta gde se osećaju bezbedno, ukoliko imaju poteškoća da zaspu ili ih nešto muči ili brine u toku dana.

Baš kao i odrasli neka deca su vizuelni tipovi tako da im ovaj tip vežbi više prija nego npr. usmeravanje pažnje na disanje, ovakve vežbe podstiču maštu, kreativnost ali svakako i pažnju stoga je korisno povremeno ih raditi sa decom.

Sa druge strane ima dece kojima je ovaj vid vežbanja izazovniji tako da ćete sami već proceniti šta vašem detetu najviše odgovara.

