



08 Vežba: Kako dišemo?

Mindfulness vežbe za decu

By Vesna Laković van Kempen



Kako dišemo?

5-12 godina

U svakodnevnim situacijama možete razgovarati sa detetom o tome kakvo je njihovo disanje- duboko ili plitko, smireno ili uznemireno npr. kada su opušteni (možete im i reći da oni sami ponekad u toku dana obraćaju pažnju na svoje disanje-dok se igraju, pričaju, čekaju nešto itd.) ili kada vide nešto strašno na televiziji što ih uplaši možete porazgovarati o tome zašto je važno da nastave da dišu tada- jer će ih disanje smiriti.

U vežbi svesnog disanja deca se najpre usmeravaju na svoj udah i izdah, vežbu rade zatvorenih očiju, i ne kontrolišu posebno svoje udisaje i izdisaje samo primećuju šta se dešava u njihovom telu dok dišu. Kako im se telo pomera, šta se sve pomera u njima dok dišu...ove smernice možete koristiti kao vodilje dok ih budete vodili ka usmeravanju pažnje na disanje.

Možete reći deci da stave jednu ruku na stomak jednu na grudi kako bi pratili kretanje svog disanja u telu, a ako deca leže možete ih zamoliti da izaberu svoju omiljenu plišanu igračku koja će "disati sa njima" i da je stave na stomak, zatvore oči i samo dišu a istovremeno posmatraju kako se njihov "drugar za disanje" pomera i opušta sa njima.

Možete decu usmeravati na to da primećuju da li dišu duboko ili plitko, brzo ili polako i da npr. sa vremena na vreme usmere pažnju na nozdrve, stomak grudi i kako se ova mesta pomeraju dok dišu i šta se dešava sa svakim udahom i izdahom u nozdrvama, grudima ili stomaku...





Nakon toga možete razgovarati sa decom:

Šta primećujemo da se dešava u telu dok dišemo?

Koji delovi tela se pomeraju dok dišemo?

Kako smo se osećali pre početka disanja (dobro je npr. uraditi vežbu nakon neke pokretne aktivnosti) i posle?

U kojim situacijama nam ovo svesno disanje može pomoći?

Kakvo nam je disanje kada trčimo, kada gledamo strašan film, kada smo ljuti...?

I dišite kao zmaj :)

