

برنامه ذهن آگاهی خانوادگی برای کودکان مضطرب

ذهن آگاهی به زبان ساده، به معنای توجه به لحظه حال است. به عبارت دیگر یک قدم به عقب برداریم و به مشاهده دنیای اطراف یا مشاهده تجارب درونی خود مانند افکار و احساساتمان بپردازیم. تمرین ذهن آگاهی می تواند به بزرگسالان و کودکان کمک کند تا با مشکلاتی مانند استرس، اضطراب و بیش فعالی کنار بیایند.

برنامه ذهن آگاهی خانوادگی، تکنیک ها و پیشنهاداتی را در مورد نحوه تمرین ذهن آگاهی در طول زندگی عادی روزمره، با فرزندان (۳ تا ۱۱ ساله) به والدین ارائه می دهد. تکنیک ها شامل اسکن بدن، ساخت جعبه ذهن آگاهی، تنفس مربعی، تن آرامی عضلانی پیشرونده و موارد دیگر می شود.

این کاربرگ برای والدینی که به ذهن آگاهی علاقه دارند یا والدین کودکانی که با اضطراب دست و پنجه نرم می کنند بسیار مناسب است.

در ادامه تکنیک هایی معرفی می شود که می توانید در طول فعالیت های روزمره با کودک خود تمرین کنید.

بهتر است در هر روز تمرکز خود را بر انجام درست یک تکنیک بگذارید، نه اینکه بخواهید بسیاری از آنها را انجام دهید.

هنگام بیدار شدن از خواب



حواس پنجگانه. با فرزند خود، چند لحظه وقت بگذارید تا صبح را از طریق حواس خود کشف کنید. به نوبت از مواردی که می بینید، می شنوید، احساس می کنید، می چشید و بو می کنید نام ببرید. سعی کنید مواردی را که به طور معمول تنظیم می کنید، مانند وزوز ماشین همسایه یا نرمی بالش را مشاهده کنید.

اسکن بدن. با انگشتان پا شروع کنید و تا بالای سر خود ادامه دهید، احساسات موجود در هر قسمت از بدن خود را مشاهده کنید. به عنوان مثال، احساس تماس لباس روی پاها، تنش در عضلات یا هوای خنک روی صورت.

هنگام صرف غذا



ورود هشیارانه. در مورد «اینجا و اکنون» گفتگو کنید و از کودک خود بخواهید چیزی را که از نظر جسمی حس می کند، چیزی را که به آن فکر می کند و چیزی را که احساس می کند، به اشتراک بگذارد. اگر کودکان در بیان احساسات خود با مشکل روبرو است، سعی کنید گزینه هایی را برای انتخاب به او بدهید.

آگاهانه خوردن. به جای عجله در یک وعده غذایی، آهسته و با هشیاری غذا بخورید. به ظاهر غذا و بوی آن توجه کنید. مزه اش مثل چیست؟ احساس غذا بر روی زبان چگونه است؟ موارد مختلفی را که درباره غذا مشاهده می کنید، مرتباً با فرزندتان به اشتراک بگذارید، مهم نیست که مشاهدات جزئی به نظر برسند.

هنگام مسافرت



جاسوس بازی. در این بازی، کودک شما همانند یک «جاسوس» اطراف را زیر نظر می گیرد و به شما اطلاعات می دهد. با توجه به اطلاعات او، شما باید هدف مورد نظر او را حدس بزنید. برای مثال کودک می گوید: «من با این چشمهای کوچیکم چیزی می بینم که گرده، زرده و ...» انجام این بازی به کودک شما این امکان را می دهد که محیط اطراف خود را با دقت بیشتری ببیند و به مواردی که ممکن است در غیر این صورت متوجه آنها نشود دقت کند.

بازی الفبا. هنگام رانندگی، از فرزند خود بخواهید که به ترتیب با هر حرف الفبا، کلماتی را در محیط پیرامون جستجو کند. به عنوان مثال، با کلمه «آسمان» شروع می کند و کلمات دیگر را نیز پیدا می کند.

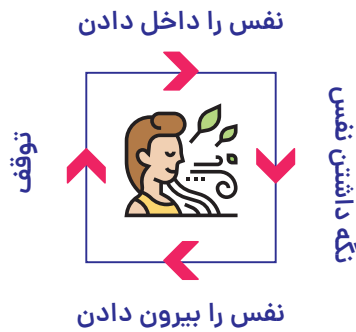
در مدرسه



دستبند ذهن آگاهی. یک بعدازظهر را با کودک خود بگذرانید و دستبندهایی سرگرم کننده و راحت بپوشید. هر بار که چشمتان به دستبندهایتان افتاد، لحظه ای وقت بگذارید و پدیده ای را که توسط حواس تان مشاهده می کنید، می شنوید، بو می کنید، لمس می کنید و یا احساس می کنید، توصیف نمایید.

ابتدا این تکنیک را در خانه تمرین کنید تا فرزندتان به استفاده از این مهارت حتی در مدرسه و در شرایطی که در کنار شما نیست، عادت کند.

تنفس مربعی. به کودک خود این روش تنفس را بیاموزید تا به او کمک کند در مدرسه و جاهای دیگر، غیر از خانه نیز از آن استفاده کند. با انگشت خود مربع را روی کاغذ یا هوا بکشید. در حین رسم هر خط مربع، یک مرحله از این روش را انجام دهید. بهتر است زمان هر مرحله حدود چهار ثانیه طول بکشد.



در زمان وقت های آزاد



جعبه ذهن آگاهی. با کودک خود جعبه یا سبد نسبتاً بزرگی را تزئین کنید که بتواند چندین شیء را در خود جای دهد. جعبه را با وسایل جالبی که در اطراف خانه و حیاط پیدا کرده اید، پر کنید (به عنوان مثال؛ پر، سنگ، گل). کودک خود را تشویق کنید که چیزهای اطراف خود را کشف کند و به این جعبه اضافه کند. هر از گاهی آن را مرور نمایید و سعی کنید در مورد هر یک از اشیاء داخل آن جنبه های جدیدی را مورد توجه قرار دهید. مثلاً به بافت، وزن و بوی هر مورد توجه کنید.

در ساعات خواب



تن آرامی پیشرونده. این فعالیت به کودک شما کمک می کند تا از احساسات سراسر بدن خود آگاه شود و راهی عالی برای آرام کردن بدن برای خواب است. متن زیر را به آرامی بخوانید و برای تمرین آن با فرزندتان وقت بگذارید.

چشمان خود را ببند و فرض کن که دو پرتقال آبدار را در دست داری، در هر دست یکی. با دست زدن شروع به فشردن پرتقال ها بکن. سخت فشار بده تا آب آن خارج شود. به این توجه کن که مشت هایت هنگام محکم فشار دادن چه حسی دارند. حالا پرتقال ها را رها کن، و بگذار دستانت استراحت کنند. توجه کن که احساس آرامش در دستانت چقدر خوب است.

اکنون وانمود کن که در ساحل نشسته ای. انگشتان دستت را منقبض کن انگار که می خواهی بین آنها ماسه جمع کنی. با فشار دادن بیشتر روی شن و ماسه را بگیر. حالا شن و ماسه را رها کرده و پاهای خود را شل کن. توجه کن که وقتی پاها را استراحت می دهی، چه احساس متفاوتی دارند.

سرانجام، وانمود کن که مگسی روی بینی ات نشسته است و می خواهی آن را کنار بزنی، بدون اینکه با دستانت آن لمس کنی. صورت خود را حرکت بده، بینی خود را تکان بده، اشکال ندارد کمی احمقانه به نظر برسد! صورت خود را مچاله کن. سپس، توقف کن و بگذار تمام صورتت شل شود. به احساسی که هنگام شل کردن صورتت داری توجه کنید.