Dėmesingumo pratimas „Boružėlės kelionė”

Anglišką žodį „mindfulness” trumpiausiai apibūdinantys lietuviški žodžiai yra dėmesingumas ir / arba sąmoningumas. Dėmesingumo praktikos, tai valingo dėmesio ugdymo būdas, padedantis pastebėti ir atpažinti savo mintis, jausmus, kūno pojūčius, ar elgesį, būtent tuo pat metu, kai jis atsiranda, nepereinant į įprastas – automatines reakcijas, kurios ne visada būna adekvačios situacijai.

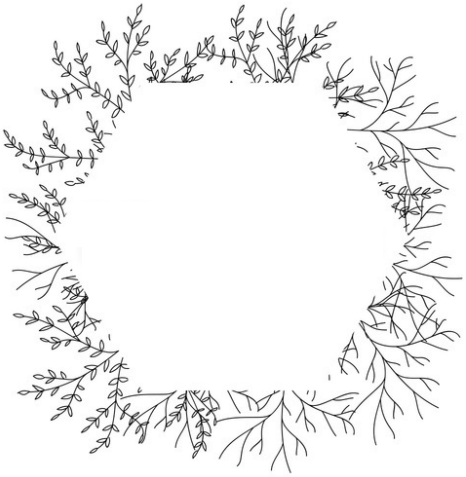
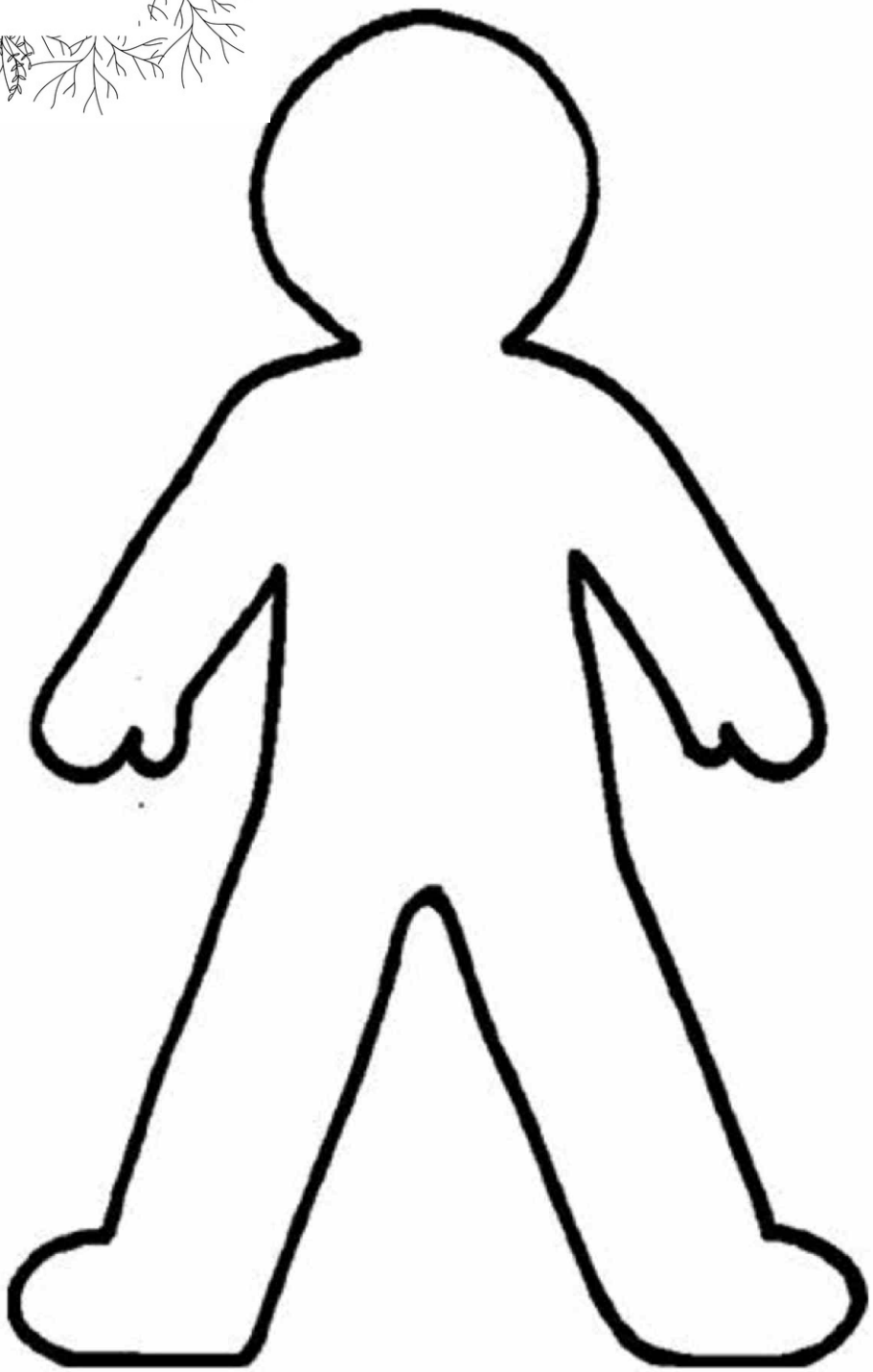
Dėmesingumo pratimai mažiems vaikams padeda sumažinti nerimą, elgesio sunkumus, gerina savireguliacijos ir dėmesio funkcijas.

Pratimas „Boružėlė” yra skirtas 6–10 metų amžiaus vaikų baziniams dėmesingumo įgūdžiams lavinti. Pratimas yra atliekamas gulint, aplinkoje, kurioje nebūtų vaiko dėmesį blaškančių trikdžių. Paprašykite vaiko užmerkti akis, klausytis istorijos ir įsivaizduoti, kas yra pasakojama.

Atlikus pratimą, galime paprašyti vaiko nupiešti įsivaizduotos boružėlės portretą ir pažymėti kelią, kuriuo boružėlė keliavo jo kūnu.

VILNIAUS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

„Boružėlės kelionė"



Rėmelyje nupiešk boružėlę, o ant apačioje esančio žmogeliuko - kur ta boružėlė keliavo Tavo kūnu.