

Σύμφωνα με τους Herbert και Forman (2011) η ενσυνειδητότητα είναι μια ενεργή διαδικασία μέσω της οποίας η προσοχή στην παρούσα στιγμή καλλιεργείται με έναν τρόπο που επιτρέπει μια γεμάτη και με νόημα εμπειρία όλων των πτυχών της στιγμής αυτής, χωρίς την αποφυγή, την κρίση ή το μηρυκασμό συγκεκριμένων χαρακτηριστικών. Με απλά λόγια είναι ένας τρόπος να γνωρίζουμε τι συμβαίνει μέσα μας και γύρω μας έτσι ώστε να είμαστε παρόντες πλήρως στην κάθε στιγμή και να εστιάζουμε την προσοχή μας στην παρούσα εμπειρία. Δεν έχουμε λόγο να ανησυχούμε για το παρελθόν ή το μέλλον αλλά οφείλουμε να ανταποκρινόμαστε επιδέξια σε ό,τι συμβαίνει στην πραγματικότητα στο εδώ και στο τώρα.

Έρευνες που έχουν γίνει τα τελευταία χρόνια για την ενσυνειδητότητα στα παιδιά δείχνουν ότι έχει να προσφέρει πολλά οφέλη. Οι ασκήσεις ενσυνειδητότητας για παιδιά βοηθούν στη μείωση των δυσκολιών προσοχής (Crescentini, Capurso, Furlan, & Fabbro, 2016), στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης (Pepping et al., 2013), στη συγκέντρωση σε παιδιά με ΔΕΠΥ (Zhang et al., 2016; Cairncross & Miller, 2016) και κυρίως στη βελτίωση της ψυχικής υγείας και του ευζείν (Khoury et al., 2013).

Παρακάτω έγινε μια προσπάθεια να συγκεντρωθούν κάποιες ενδεικτικές ασκήσεις ενσυνειδητότητας που μπορούν να ακολουθήσουν τα παιδιά.

Συννεφούληδες: Αν βρεθείτε στη φύση ή ακόμη και στη βεράντα σας στρώστε κάτω ένα σεντονάκι και αρχίστε να παρατηρείτε παρέα με τα παιδιά σας τα σύννεφα. Τι σχήματα βλέπουν; Ζωάκια; Ανθρώπους; Αφιερώστε 10-15 λεπτά στην παρατήρηση του ουρανού και στο πώς τα σύννεφα μετακινούνται και αλλάζουν σχήματα. Είναι ευκαιρία να παρουσιάσετε στο παιδί σας την ιδέα ότι το μυαλό μας είναι όπως ο ουρανός, σταθερός. Οι σκέψεις είναι τα σύννεφα που περνούν κι αλλάζουν μορφή από μόνα τους. Μπορούμε λοιπόν κι εμείς να παρατηρούμε τις σκέψεις μας να περνούν όπως τα σύννεφα.

Μικροί Εξερευνητές: Κάντε μια βόλτα στη γειτονιά σας και ζητείστε από τα παιδιά να παρατηρήσουν 10 πράγματα που δεν είχαν προσέξει ποτέ μέχρι τώρα. Για παράδειγμα, τις γλάστρες στο απέναντι μπαλκόνι, τους ήχους που ακούν γύρω τους, τις μυρωδιές του αέρα. Τι συνέβη αυτή τη φορά και τα παρατήρησαν;

Το βάζο της ευγνωμοσύνης: Φτιάξτε ένα βάζο όπου μέσα εκεί θα βάζει το παιδί αλλά και εσείς πράγματα που σας έκαναν να νιώσετε ευγνωμοσύνη κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Ας φάμε αμίλητοι: Αποφασίστε με το παιδί να απολαύσετε το αγαπημένο του γλυκό με την προϋπόθεση ότι θα το κάνετε αμίλητοι. Θα παρατηρήσετε το χρώμα του, την υφή του, τη γεύση του...

Αναπνέουμε: Εκπαιδεύστε το παιδί στη διαφραγματική αναπνοή (εισπνέω από τη μύτη, εκπνέω από το στόμα). Κάντε το μαζί και συνοδεύστε κάθε αναπνοή με τη λέξη χαλάρωσε

Ταξίδι φαντασίας: Ταξιδέψτε σε ένα μέρος με τη φαντασία. Το μέρος μπορεί να είναι είτε πραγματικό είτε φανταστικό. Τι βλέπουμε εκεί που είμαστε, τι μυρίζουμε, τι ήχους ακούμε, τι συναισθήματα νιώθουμε...

Ηλιόλουστο δωμάτιο: Απολαύστε με το παιδί σας έναν ηλιόλουστο χώρο του χώρου σας. Ζητείστε από τα παιδιά να συμμετέχουν στην παρατήρηση, την περιγραφή και την αίσθηση του φωτός και του ζεστού πάνω στο δέρμα. .

Έργα Τέχνης: Βρείτε σχέδια, όπως mandalasdraws, συγκεντρωθείτε και ξεκινήστε να χρωματίζετε παρέα με τα παιδιά. Θα συμφωνήσετε ότι θα βάλετε τα δυνατά σας να συνεργαστείτε χωρίς να μιλάτε. Όταν τελειώσετε το έργο σας θα το αφιερώσετε σε κάποιον που αγαπάτε.

Αγκαλιαστείτε: Αγκαλιαστείτε για λίγα λεπτά και ύστερα μιλήστε για αυτό που βιώσατε....

Οι παραπάνω ασκήσεις μπορεί να προσαρμοστούν, να τροποποιηθούν και να είναι μια αφορμή να εμπνευστείτε και δικές σας!

Μαρία Βογιατζή,

Ψυχολόγος, MSc Σχολική

Συμβουλευτική και Καθοδήγηση