

Spis treści

List do Dorosłych viii

Rozdział pierwszy MAGICZNY ODDECH 1

ZABAWA 1

Surfujący kamień 3

ZABAWA 2

W moim sercu 4

ZABAWA 3

Oddech unoszący pająka 7

ZABAWA 4

Górski oddech 8

ZABAWA 5

Balonowy oddech 11

ZABAWA 6

Wyjątkowy płatek śniegu 12

ZABAWA 7

Ratowanie deszczowej
chmury 15

ZABAWA 8

Tęczowy oddech 16

ZABAWA 9

Kolory bezpieczeństwa 19

ZABAWA 10

Teraz ty tu rządzisz 20

Rozdział drugi NIESAMOWITE ZMYŚŁY 23

ZABAWA 1

Detektyw zmysłów 24

ZABAWA 2

Ramiona ośmiornicy 27

ZABAWA 3

Nos ochroniarza 28

ZABAWA 4

Znajdź ulubione kolory 31

ZABAWA 5

Moje wielkie uszy
nietoperza 32

ZABAWA 6

Magia ziemi 35

ZABAWA 7

Fantastyczny owoc 36

ZABAWA 8

Wstuchując się w oddech 39

ZABAWA 9

Przygoda na dworze 40

ZABAWA 10

Oddech węża 43

Rozdział trzeci ŁAGODNE MYŚLI 45

ZABAWA 1

Przyciągaj dobro
jak magnes 46

ZABAWA 2

Łódź moich myśli 49

ZABAWA 3

W labiryncie umysłu 50

ZABAWA 4

Bezpieczne miejsce
w mojej dłoni 53

ZABAWA 5
Magiczny zmieniaacz myśli 54

ZABAWA 6
Myśli głodnego dinozaura 57

ZABAWA 7
Pozwól mi być 58

ZABAWA 8
Rentgen do badania myśli 61

ZABAWA 9
Mój spokojny umysł 62

ZABAWA 10
Serce pełne wdzięczności 65

Rozdział czwarty ROZUMIENIE EMOCJI 67

ZABAWA 1
Jak się czuję? 68

ZABAWA 2
Emocje grają
w chowanego 71

ZABAWA 3
Mrówki zazdrości 72

ZABAWA 4
Naprawdę to poczuć! 75

ZABAWA 5
Zgadnij, co czuję! 76

ZABAWA 6
Moje bezpieczne wybory 79

ZABAWA 7
Wyśpiewaj swoje emocje 80

ZABAWA 8
Oddychaj jak wielki lew 83

ZABAWA 9
Lody dla ochłody 84

ZABAWA 10
Pochmurne niebo 87

Rozdział piąty MOJE WSPANIAŁE CIAŁO 89

ZABAWA 1
Powiedz Cześć! swojemu
ciału 90

ZABAWA 2
Potrafię to zrobić! 93

ZABAWA 3
Tęczowy wodospad 94

ZABAWA 4
Moje silne serce 97

ZABAWA 5
Mój przyjaciel zwierzak 98

ZABAWA 6
Oddech pszczołki 101

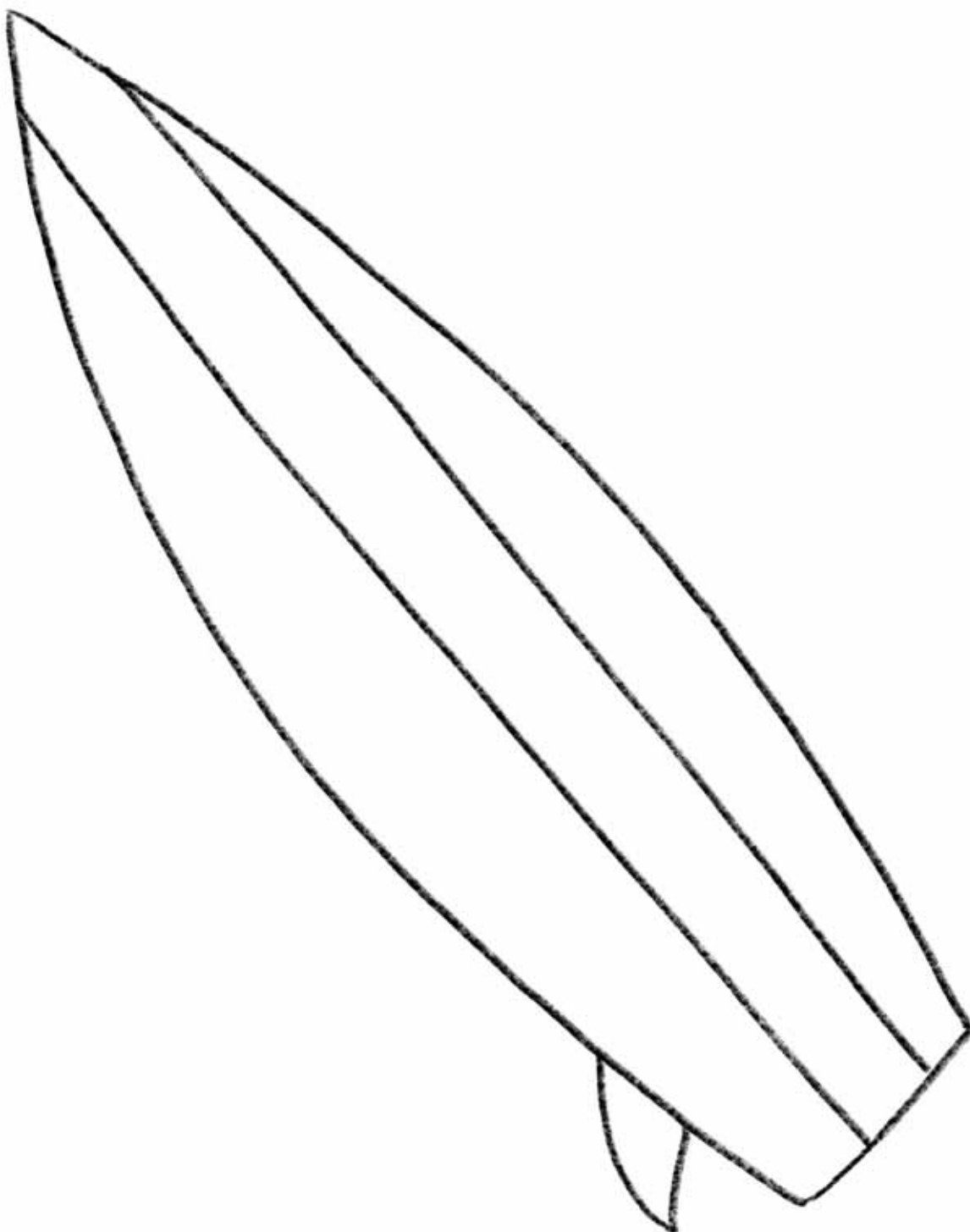
ZABAWA 7
Jestem śniegiem 102

ZABAWA 8
Ciało pełne dobroci 105

ZABAWA 9
Sprężysta struna 106

ZABAWA 10
Mowa ciała 109

Gdzie można dowiedzieć się więcej o uważności 111
Bibliografia 112





ROZDZIAŁ PIERWSZY



Magiczny oddech

Surfujący kamień

Czy wiesz, że oddychanie aż do głębi brzucha wysyła do naszego mózgu specjalną wiadomość, która sprawia, że czujemy spokój i lepiej się koncentrujemy? Możemy brać głęboki wdech brzuchem za każdym razem, gdy chcemy poczuć się spokojniej i bardziej nad sobą panować. To ćwiczenie pomoże ci w odzyskać kontrolę nad oddechem i się wyciszyć.

W tę zabawę możesz się bawić samodzielnie lub z innymi. Zajmuje ona od 5 do 10 minut.

Co jest potrzebne: papier, ołówek, mazaki, nożyczki i kamyk, mała zabawka bądź inny niewielki przedmiot.

1. Narysuj na kartce deskę surfingową lub odrysuj obrazek znajdujący się na sąsiedniej stronie. Jeśli chcesz, ozdób deskę, korzystając z mazaków.
2. Wytnij deskę surfingową.
3. Połóż się płasko na plecach i ostrożnie umieść deskę na brzuchu. Następnie połóż na niej mały kamień lub zabawkę.
4. Teraz skoncentruj się na oddychaniu. Bierz głębsze wdechy tak, aby na brzuchu pojawiły się fale do surfowania. Ale skoncentruj się najmocniej, jak tylko możesz! Ten, kto potrafi robić największe fale, nie pozwalając jednocześnie, aby kamień spadł z deski, zostaje zwycięzcą. Jeśli bawisz się samodzielnie, sprawdź, jak wysokie fale potrafisz zrobić, gdy oddychasz, nie zrzucając przy tym kamienia.
5. Ćwicz dalej! Im częściej ćwiczymy oddychanie brzuchem, tym łatwiej nam ono przychodzi i tym skuteczniej możemy z niego korzystać w szkole, domu czy w dowolnym innym miejscu.



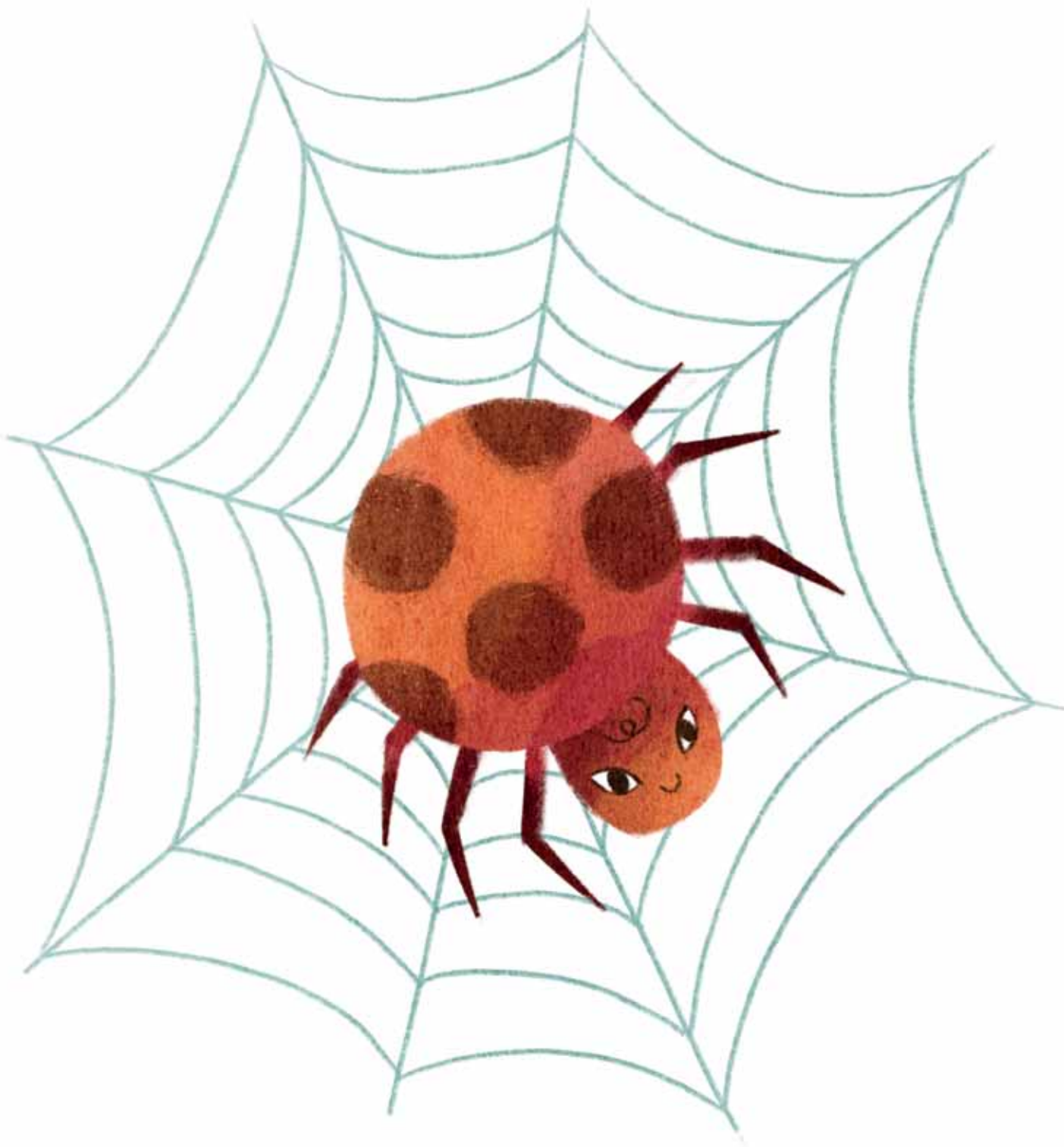
W moim sercu

Ta zabawa oddechowa pomoże ci poczuć więź z osobami, które są dla ciebie ważne. Gdy czujemy miłość innych, czujemy się też bezpieczni. Kiedy mamy poczucie bezpieczeństwa, dokonujemy bezpieczniejszych wyborów, chętniej próbujemy nowych rzeczy i nawiązujemy nowe przyjaźnie.

W tę zabawę możesz się bawić samodzielnie lub z innymi. Zajmuje ona od 3 do 5 minut.

Czego potrzebujesz: poduszka lub miękkie miejsce do siedzenia.

1. Spróbuj znaleźć spokojne miejsce i usiądź tam na czymś miękkim i wygodnym.
2. Ułóż dłonie w kształt serca, łącząc kciuki i palce wskazujące, tak jak na ilustracji na sąsiedniej stronie. Tak ukształtowane dłonie przyłóż do klatki piersiowej nad sercem.
3. Zamknij oczy i wyobraź sobie kogoś, komu na tobie zależy, na przykład rodzica, opiekuna, nauczyciela, ciocię lub wujka, dziadka, przyjaciela lub kogoś, kto sprawia, że czujesz się wyjątkowo i bezpiecznie.
4. Weź kilka głębokich, powolnych oddechów, myśląc o byciu blisko tej osoby.
5. Trzymając ręce przy sercu, sprawdź, czy czujesz jego bicie podczas oddychania. To może być trudne. By poczuć bicie serca, możesz potrzebować dodatkowej mocy skupienia!
6. Oddychaj i myśl o tej wyjątkowej osobie, aż poczujesz całkowity relaks i spokój.
7. Pamiętaj, że w swoim sercu możesz nosić każdego, gdziekolwiek jesteś, nawet jeśli nie ma cię obok tej osoby lub już nie możesz jej widywać. Dobrze jest czuć się bezpiecznym i kochanym!



Oddech unoszący pająka

Ta zabawa uczy, jak zauważać swoje ciało i oddech w tym samym czasie, co pomaga, gdy chcesz się uspokoić.

Możesz bawić się samodzielnie lub z innymi. Zajmuje to 5 minut lub więcej.

Co jest potrzebne: papier i ołówek lub cienkopis.

1. Narysuj pajęczynę i pająka. Jeśli chcesz, możesz się wzorować na ilustracji przedstawionej na sąsiedniej stronie.
2. Wyobraź sobie, że twój pająk chce się przeprowadzić do nowego miejsca w pokoju. Rozejrzyj się i wybierz dla niego bezpieczną przestrzeń.
3. Za chwilę staniesz się wiatrem niosącym pająka. Pamiętaj, że aby bezpiecznie dotrzeć do nowego miejsca, pająk potrzebuje głębokich, powolnych oddechów.
4. Umieść pająka z pajęczyną na otwartej dłoni i utrzymuj je tam w równowadze.
5. Możesz iść tylko wtedy, gdy powoli wypuszczasz powietrze, ponieważ to wiatr twojego wydechu porusza tobą i pająkiem.
6. Raz po raz bierz bardzo głębokie i powolne oddechy, idąc ostrożnie do nowego domu pająka. Jeśli poruszasz się za szybko lub za szybko oddychasz, pająk spadnie ci z ręki, a wtedy musisz zacząć przeprowadzkę od początku.
7. Zwycięża osoba, która pierwsza przeniesie pająka w bezpieczne miejsce, skupiając się na powolnym chodzeniu i oddychaniu. Jeśli bawisz się samodzielnie, sprawdź, czy dasz radę zanieść pająka do nowego miejsca, nie upuszczając go. Nie poddawaj się! Nawet jeśli upuścisz pająka, pamiętaj, że im częściej będziesz ćwiczyć oddychanie i skupianie się na powolnych ruchach ciała, tym lepiej będziesz sobie z tym radzić.

Górski oddech

Ta zabawa pomoże ci poczuć się silnie i pewnie – jak góra, która jest solidnie przytwierdzona do ziemi. Pamiętaj, że kiedy czujemy się silni i jesteśmy stabilni, lepiej radzimy sobie ze swoimi emocjami.

W grę można się bawić samodzielnie lub z innymi. Zajmuje ona od 3 do 5 minut.

Co jest potrzebne: twoja wyobraźnia.

1. Stań z rozstawionymi nogami, złóż ręce nad głowę, kierując palce ku górze. Ta pozycja pomoże ci uzyskać taki sam trójkątny kształt, jaki ma duża, stabilna góra.
2. Góry są mocne nawet wtedy, gdy nadchodzą burze lub wiatry! Udawaj, że nad tobą wieje silny wichur. Powietrze w górach jest rześkie i czyste.
3. Teraz wdychaj górski wiatr przez nos, prosto do brzucha.
4. Trzymaj ręce w górze, ale wzrok skieruj w dół i sprawdź, czy widzisz brzuch poruszający się podczas oddychania.
5. Oddychaj głęboko. Nie upadnij! Pamiętaj, że góry są bardzo wytrzymałe!
6. Zwycięzcy w tej zabawie zachowują równowagę i oddychają brzuchem, stojąc stabilnie jak góra! Jeśli bawisz się samodzielnie, sprawdź, ile głębokich oddechów aż do brzucha umiesz zrobić, stojąc przy tym jak góra.





Balonowy oddech

Czy wiesz, że wyobrażanie sobie, jak pewne sprawy odchodzą, faktycznie uspokaja nasz mózg i ciało? Ta zabawa oddechowa daje ci szansę na odpoczynek od wszystkiego, co cię niepokoi.

Możesz się bawić samodzielnie lub z innymi. Zajmuje to 5 minut lub więcej.

Co jest potrzebne: twoja wyobraźnia.

1. Stań prosto. Jeśli chcesz, zamknij oczy.
2. Oddychaj głęboko przez nos. Jedną dłoń zwiń delikatnie w pięść, tak by móc przez nią zerknąć jak przez lunetę.
3. Rób kolejno powolne wydechy do zwiniętej dłoni i udawaj, że chcesz w ten sposób napętnić balon.
4. Napętniaj go dalej. Wyobrażaj sobie, że wydychasz z siebie i umieszczasz wewnątrz balonu wszystko to, co chcesz z siebie wyrzucić. Może to być jakaś okropna myśl, której chcesz się pozbyć. Albo jakieś trudne emocje. A może wspomnienie, od którego chcesz odpocząć?
5. Kiedy już skończysz nadmuchiwanie balonu tym, co chcesz odpuścić, udaj, że go zawiązujesz.
6. A teraz go puść! Oddychaj głęboko, kierując długie, silne wydechy w niebo, tak aby pomóc swojemu balonowi odlecieć!
7. Dobrze jest zrobić sobie przerwę od rzeczy, które sprawiają, że czujemy się źle, ale dobrze jest też czasami o nich pomyśleć. Jeśli zechcesz odzyskać swój balon, po prostu sięgnij wysoko i złap wyimaginowany, przyczepiony do niego sznurek.
8. W tej grze wszyscy wygrywają. Trudne myśli, silne emocje i ciężkie wspomnienia przydarzają się każdemu. To naturalne. Czasami chcemy jednak od nich odpocząć i się zrelaksować. Dlatego warto zrobić sobie przerwę, wykorzystując odpowiednie oddychanie.