



Udahni, izdahni, otpusti

MALI VODIČ OPUŠTANJA ZA DJECU



**SLOW
DOWN**

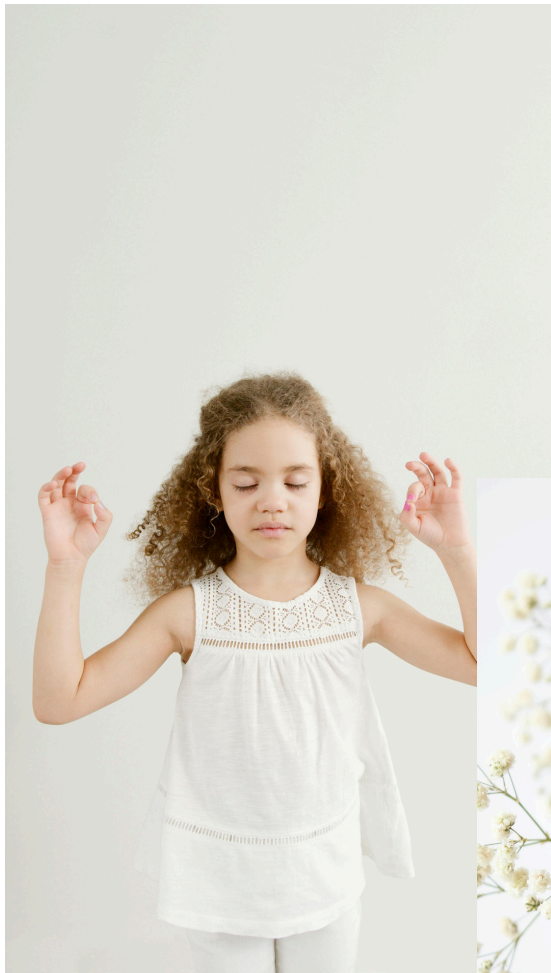
Kada smo u ubrzanom načinu funkcioniranja (što je danas veoma često) skloni smo se služiti autopilotom koji nam omogućava da izvršimo sve što se od nas očekuje u tom trenutku. Takav način funkcioniranja nekada nam omogućava da preživimo situacije koje se nalaze ispred nas, međutim često je cijena tog užurbanog načina funkcioniranja ta da postajemo nesvesni onoga što se događa unutar, ali i izvan našeg tijela.

Usredotočena svjesnost pomaže nam da usporimo i prepoznamo što se događa u trenutku u kojem se nalazimo. Pomaže nam da budemo malo blaži sami prema sebi i ljudima oko sebe. Vjerujemo da je baš to potrebno svima nama danas, kako odraslima, tako i djeci.

Ponekad zastati znači moći čuti samog sebe, doživjeti svoj unutarnji svijet i osluhnuti što nam kaže naše tijelo. Zastati i usredotočiti se na trenutak možda nekad znači i biti više uvjeren u sebe, bolje se nositi s vlastitim osjećajima, kako ugodnim, tako i neugodnim. Možda znači i to da stvarno nekad možemo “prvo ispeći pa reći”, racionalnije se posvetiti rješavanju problema i donošenju odluka.



Dišem...



“Kada ovladamo vještinom dubokog disanja vratili smo našem tijelu moć na koju ponekad zaboravimo da je ima!”



Jedan od osnovnih alata koji nam može pomoći u tome da više postanemo svjesni trenutka i nas samih je nešto što svatko od nas čini od prve sekunde bivanja na ovom svijetu - a baš to je proces disanja.

Duboko ili abdominalno disanje jedan je od najefikasnijih načina na koji možemo pomoći našem tijelu da se vrati u ravnotežu te da se smanji doživljena napetost. Naš je cilj i da djeca što ranije dobiju priliku upoznati se s vještinom dubokog disanja, a smatramo da im u tome najviše možete pomoći baš Vi kao roditelji.

Predlažemo Vam da prvo pokušate provesti vježbu na sebi kako biste je mogli bolje prenijeti i djetetu.

Cilj vježbe je da dah pustimo duboko trbuh, a da ga ne zadržavamo visoko u prsima (što se najčešće događa u situacijama napetosti). Kako bismo se osigurali da dah zaista puštamo u trbuh, jednu ruku možemo staviti na prsa, a drugu na trbuh. Ako pri udisaju zaista uspijemo pustiti dah u trbuh ruka koju držimo na prsima se neće pomaknuti, dok ćemo osjetiti pomicanje ruke koju držimo na trbuhu. Za početak pokušajte samo postaviti ruke kako je opisano te udišite i izdišite zrak u ritmu koji Vam odgovara kako biste osjetili „princip“ dubokog disanja.

Također, duboko disanje podrazumijeva udisanje na nos, dok se izdah izvodi kroz usta. Vježba se može izvoditi na način da smo smješteni u udobnom sjedećem položaju ili dok ležimo.

Ako se osjećamo ugodno možemo zatvoriti oči. Ruke možete staviti u položaj koji Vam je prethodno opisan kako biste bili sigurni da pravilno izvodite vježbu. Pokušajmo namjerno usporiti disanje.

Udahnimo kroz nos brojeći do 3, zatim zastanimo na trenutak i izdahnimo kroz usta kao da pušemo kroz slamku. Pokušajte da i izdah traje isto 3 sekunde.

(Važno! Potrebno je pronaći spori ritam disanja koji nama odgovara, što ne mora nužno biti interval od 3 sekunde. Pokušajte izvesti vježbu s intervalima od 3, 4 ili 5 sekundi te vidite što Vam odgovara).

Pokušajmo disati nesmetano, ravnomjerno i neprekidno barem nekoliko minuta kako biste mogli primijetiti efekt vježbe.

Važna napomena: Ovu vježbu potrebno je izvoditi nekoliko puta dnevno u intervalu od par minuta kako bi naše tijelo usvojilo „novi princip“ disanja te kako bi se moglo brže prisjetiti ove vježbe u situaciji doživljene napetosti.

“Dječje” vježbe disanja često uključuju dodatne slikovne prikaze koji im mogu pomoći da se lakše prisjete neke vježbe, a time i da je lakše izvedu.

Lepršavi mjehurići

Priprema:

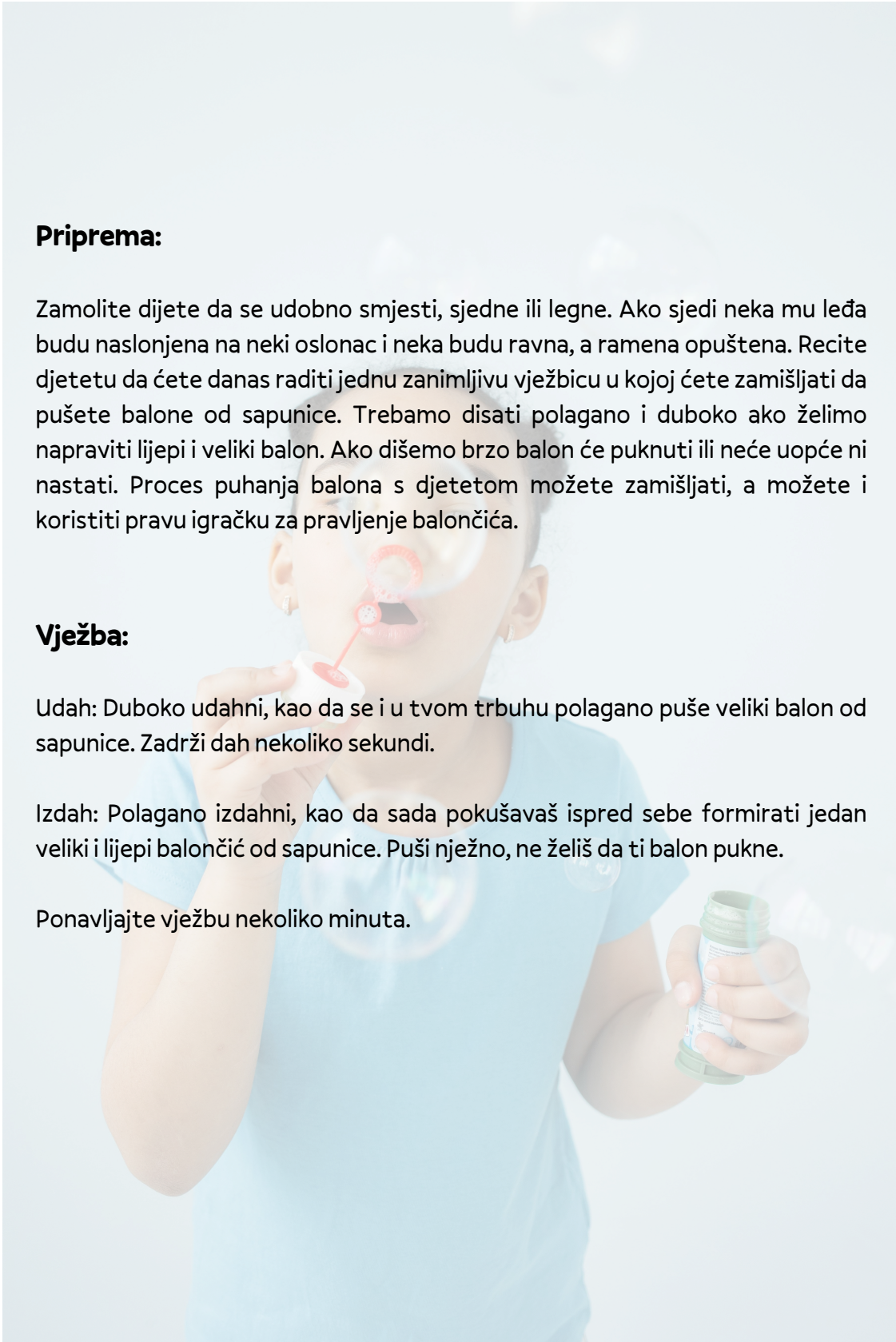
Zamolite dijete da se udobno smjesti, sjedne ili legne. Ako sjedi neka mu leđa budu naslonjena na neki oslonac i neka budu ravna, a ramena opuštena. Recite djetetu da ćete danas raditi jednu zanimljivu vježbicu u kojoj ćete zamišljati da pušete balone od sapunice. Trebamo disati polagano i duboko ako želimo napraviti lijepi i veliki balon. Ako dišemo brzo balon će puknuti ili neće uopće ni nastati. Proces puhanja balona s djetetom možete zamišljati, a možete i koristiti pravu igračku za pravljenje balončića.

Vježba:

Udah: Duboko udahni, kao da se i u tvom trbuhu polagano puše veliki balon od sapunice. Zadrži dah nekoliko sekundi.

Izdah: Polagano izdahni, kao da sada pokušavaš ispred sebe formirati jedan veliki i lijepi balončić od sapunice. Puši nježno, ne želiš da ti balon pukne.

Ponavljajte vježbu nekoliko minuta.



Zvezdani udisaj

Priprema:

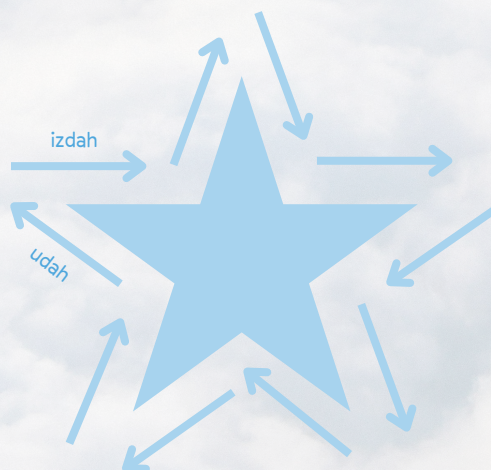
Prije izvedbe vježbe možete zajednički izraditi zvjezdicu kao što je potonje prikazana. Cilj vježbe je da dijete regulira svoje disanje (duboki udisaj - stanka - polagani izdisaj) prateći prstićem oblik zvjezdice. Dakle dijete udiše dok prolazi jedan krak zvjezdice, zastane na njenom vrhu, a potom slijedi izdisaj. Zamolite dijete da se udobno smjesti. Objasnite mu logiku izvedbe vježbe i pomozite mu da uvježba njeno izvođenje.

Vježba:

Udah: Prstom prati strelicu, duboko udahni tako da osjetiš da je dah došao do tvog trbuha. Kad dođeš do vrha kratko stani.

Izdah: Polagano izdiši, prati prstićem oblik zvjezdice.

Ponavljajte vježbu nekoliko minuta.



Dah slatkog opuštanja

Priprema:

Zamolite dijete da se udobno smjesti. Recite mu da ćete se danas malo igrati s maštom. Neka zamisli da drži šalicu toplog, mirisnog kakaa u rukama. Može i "držati" zamišljenu šalicu ispred sebe. Recite djetetu: "Zamisli da držiš šalicu toplog kakaa. Mmm, kako fino miriše! Ali napitak je vruć, pa ga ne možemo odmah popiti. Moramo ga prvo malo ohladiti puhanjem, baš polako i nježno."

Vježba:

Udah: Recite djetetu da duboko udahne na nos, polako brojeći do 3 (1... 2... 3), zamišljajući da udiše miris slasnog kakaa. Neka zadrži dah nekoliko sekundi dok uživa u mirisu.

Izdah: Neka polako izdahne kroz usta, kao da nježno puše na kakao kako bi ga ohladilo

Ponavljajte vježbu nekoliko minuta.

Zbor udisaja

Priprema:

Zamolite dijete da sjedne udobno s ravnim leđima i opuštenim ramenima. Recite: "Zamisli da tvoj dah svira kao orkestar. Svaki udah i izdah su važni tonovi u tvojoj vlastitoj glazbi." Objasnite da ćemo disati u ritmu, baš kao kad orkestar svira po notama.

Vježba:

Udah: Recite djetetu da duboko udahne na nos, polako brojeći. Neka dijete zamišlja melodiju udisaja i kratko zadrži dah kako bi još pozornije osjetio ritam pjesme.

Izdah: Neka polako izdahne kroz usta dok mijenja melodiju i ritam pjesme.

Ponavljajte vježbu nekoliko minuta.

Šum valova

Priprema:

Zamolite dijete da se udobno smjesti. Ako mu je ugodno može zatvoriti oči. Recite mu/joj da zamisli da je na plaži i da pažljivo sluša valove kako dolaze do obale i polagano se povlače.

Vježba:

Udah: Udahni polako kroz nos dok zamišljaš da val dolazi prema tebi, penjući se sve više i više. Osjeti kako se tvoj trbuščić lagano širi.

Izdah: Polako izdahni na usta dok zamišljaš kako se val nježno povlači natrag u more.

Ponavljajte vježbu nekoliko minuta.



Udahni, izdahni, otpusti

U svijetu koji je užurban, u kojem je “normalno” da jurimo 100 km/h, nauči zastati i predahnuti. Ne zaboravi da su roditelji glavni modeli ponašanja djeci, ako djeca vide da mi znamo zastati, da se mi znamo opustiti, a pritom i otpustiti ono što nas muči, onda će i oni usvajati takve obrasce ponašanja. Pokažimo im da se može drugačije, da je važno da budu svjesni trenutka u kojem se nalaze i svih osjećaja koje doživljavaju.

Brošuru izradile:

Sanja Bijelić Gudelj, mag.psych.,
dječji i adolescentni integrativni psihoterapeut

Ivana Mostarac, mag.psych.
kognitivno-bihevioralni terapeut u edukaciji