



ابزار اول: می‌دانید چگونه نفس بکشید؟

پس زمینه: یکی از محورهای بنیادین و کهن ذهن‌آگاهی تنفس است. ذهن‌آگاه بودن نسبت به تنفس تکنیکی اساسی و اثبات شده برای تمرین ذهن‌آگاهی است. چرا؟ چون نفس کشیدن همیشه همراهان است و می‌توانیم در هر مکان و زمانی بر آن تمرکز کنیم. اگرچه به طور خودکار و بدون آگاهی نسبت به آن نفس می‌کشیم، اما اگر بخواهیم می‌توانیم عمداً نفسمان را نگه داریم یا آهسته‌تر و سریع‌تر نفس بکشیم. این ابزار روشی جالب برای معرفی مفهوم «تمرکز بر تنفس» به کودکان و نوجوانان ارائه می‌دهد.

مهارت‌آموزی: از راهنمای این ابزار استفاده کنید تا بچه‌ها را درگیر گفت‌وگویی درباره تنفس و نفس کشیدن کنید. پرسش‌هایی که در راهنما وجود دارد را طرح کنید و سپس، پاسخ آن‌ها را به بحث بگذارید. این فعالیت را جوری هدایت کنید که برای بچه‌ها سرگرم‌کننده باشد و به آن‌ها کمک کند درباره شیوه‌های مختلف نفس کشیدن فکر کنند و سپس با آن‌ها بازی کنند.

بازاندیشی: از راهنمای این ابزار به عنوان مرجعی برای پردازش آنچه بچه‌ها درباره تنفس فکر می‌کنند استفاده کنید و سپس، شیوه‌های مختلف نفس کشیدن را امتحان کنید. از آنان بپرسید که آیا پیش از این هیچ وقت به تنفسشان فکر کرده‌اند. درباره این بحث کنید که وقتی به نفس کشیدنشان توجه می‌کنند، چه تغییری در آن رخ می‌دهد. احساسشان را هنگام تصور اینکه بادکنکی درون شکمشان باد می‌کردند، واکاوی کنید. بپرسید که وقتی به نفس کشیدنشان توجه کردند، متوجه چه چیزی درباره آن شدند.



راهنما:

چند نفر از شما می‌دانید (یا آیا می‌دانید) چگونه نفس بکشید؟ چطور آن را آموخته‌اید؟
آیا همچون آموختن راه رفتن بود؟ آیا مجبورید به نفس کشیدن فکر کنید؟
می‌توانید نفستان را نگه دارید؟ می‌توانید سریع نفس بکشید؟ می‌توانید آهسته نفس بکشید؟
می‌توانید محکم نفس بکشید؟ می‌توانید ظریف نفس بکشید؟
می‌توانید به سرعت هوا را به داخل بکشید؟ می‌توانید به آرامی هوا را بیرون بدهید؟
می‌توانید از طریق بینی تان هوا را به داخل بکشید؟
می‌توانید از طریق دهانتان هوا را به داخل بکشید؟
می‌توانید از طریق دهانتان هوا را بیرون بدهید؟
چگونه حبایی را باد می‌کنید؟ اگر خیلی سریع باد کنید، چه اتفاقی می‌افتد؟ چگونه به بزرگ‌ترین حباب می‌رسید؟

بوی بنفشه در هوا

تمرین دم و بازدم آگاهانه برای کودکان
دربار بوردیک، ترجمه حسام حسین زاده
مناسب برای پایه پیش دبستانی و بالاتر

مقدمه مترجم

تنفس آگاهانه (دم و بازدم سنجیده) جایگاهی بی‌بدیل در تمامی تکنیک‌های ذهن‌آگاهی دارد. این راهنما شامل سه ابزار برای گفت‌وگو درباره تنفس، تمرین دم و تمرین بازدم می‌شود. پیشنهاد می‌کنم اگر در جایگاه آموزشگر قرار دارید، ابزار نخست که در واقع نوعی گرم کردن برای دو تمرین بعدی است را همراه کودکانی به کار بگیرید که دست کم پنج سال داشته باشند و چند ماهی از آغاز آموزششان در مهدکودک گذشته باشد. این فعالیت نیاز به گفت‌وگوی جمعی دارد و اگر نوعی فهم مشترک در جریان این گفت‌وگو شکل نگیرد یا بچه‌ها نتوانند به خوبی نظرات و احساساتشان را بیان کنند، ممکن است فعالیت با شکست مواجه شود. البته اگر پدر یا مادر هستید، به دلیل فهم و نزدیکی بیشتری که میان شما و کودکان وجود دارد، می‌توانید این ابزار را با بچه‌های کوچک‌تر هم به کار بگیرید و با آن‌ها درباره تنفس گفت‌وگو کنید، فقط شاید لازم باشد این گفت‌وگو هرچه بیشتر همراه با بازیگوشی شود تا بچه‌ها را سرگرم کند. در مورد ابزار دوم، پیشنهاد می‌کنم هم آموزشگران و هم والدین برای بچه‌های زیر سه سال از آن استفاده نکنند. مراقب باشید که چیزی بیش از توان واقعی بچه‌ها از آنان انتظار نداشته باشید و اگر احساس کردید بچه‌ها نمی‌توانند یکی از اهداف آموزشی این فعالیت را محقق کنند، به سادگی و بدون حساسیت از آن هدف عبور کنید. فراموش نکنید تسلط بر تنفس (تغییر ضرباهنگ تنفس و تنفس از طریق بینی) حتی برای بزرگسالان هم کار آسانی نیست و نیاز به تمرین دارد. در مورد ابزار سوم، محدودیت‌های سنی آن در توضیحاتش آمده است و آموزشگران و والدین می‌توانند از تمرین‌هایش بهره ببرند. اگر پدر یا مادر هستید و فقط با یک کودک کار می‌کنید، شاید بتوانید فعالیت‌های چهارم و پنجم این ابزار را با کودکانی چند سال کوچک‌تر از محدوده سنی مشخص شده هم انجام دهید اما اگر آموزشگر هستید یا با گروهی از کودکان کار می‌کنید، به محدوده سنی تعیین شده پایبند بمانید.





نفس شبیه چه چیزی بود و درباره احساسی که هنگام انجامش تجربه کردند، چه چیزی توجهشان را جلب کرد.

راهنما:

هدف این ابزار آن است که به کودکان خردسال پیاموزد چطور با اختیار خودشان، ترجیحاً از طریق بینی، نفس را درون بکشند.

۱. یک دسته گل کوچک از گل‌های معطر تهیه کنید (یا به یک باغ بروید) و از بچه‌ها بخواهید گل‌ها را بو کنند. به آنان بگویید نشان بدهند چگونه گل‌ها را بو می‌کنند. از آنان پرسید گل‌ها چه بویی می‌دهند. پرسید آیا بوی گل‌ها را دوست دارند. چیز دیگری می‌شناسند که بوی این گل‌ها را بدهد؟ مشاهده‌شان کنید و ببینید آیا واقعاً آن‌ها را با بینی‌شان بو می‌کنند یا از طریق دهانشان نفس را درون می‌کشند. نشانشان بدهید چگونه با نفس کشیدن از طریق بینی‌تان گل‌ها را بو می‌کنید. چند بار نفس را از طریق بینی‌تان به درون بکشید و بیرون بدهید و از آنان بخواهید این کار را امتحان کنند. دستتان را روی دهانتان بگذارید تا نتوانید از طریق دهانتان نفس بکشید و از آنان بخواهید، اگر می‌توانند، دستشان را همچون شما روی دهانشان بگذارند. ازشان بخواهید وقتی دستشان روی دهانشان است، گل‌ها را بو کنند. با آنان بازیگوشانه برخورد کنید. این کار را همراهشان انجام دهید. ازشان بخواهید به سرعت نفس بکشند، سپس به آرامی، بعد با دهانشان، سپس با بینی‌شان. تماشایشان کنید تا این کار را انجام دهند. از آنان بخواهید که ببینند آیا می‌توانند هنگام درون کشیدن نفسشان از طریق بینی یا دهانشان، صدای خنده‌داری تولید کنند. ازشان بخواهید امتحان کنند و ببینند وقتی نفس را به جای بینی از دهانشان درون می‌کشند، آیا می‌توانند گل‌ها را بو کنند.

۲. چیزی معطر را درون یک لیوان کاغذی قرار دهید و از بچه‌ها بخواهید بویش کنند و بگویند بویش چگونه است. از فرایندی استفاده کنید که در مرحله نخست شرح داده شد. بوهای خوبی که می‌توان از آنان استفاده کرد: قرص نعنا، چای کیسه‌ای، پرتغال، دانه‌های قهوه.

ابزار سوم: چگونه نفس را بیرون بدهیم؟

به حباب، بادکنک، شمع، چرخ‌دنده و دستمال کاغذی بدمیم

پس‌زمینه: توانایی دم و بازدم سنجیده از فعالیت‌های بنادین ذهن آگاهی نسبت به تنفس است. نوجوانان این توانایی را دارند اما ممکن است بچه‌های کوچک‌تر نیاز به آموزش داشته باشند تا یاد بگیرند چگونه با اختیار خودشان نفس را درون بکشند و بیرون بدهند. این ابزار فعالیت‌های متنوعی ارائه می‌دهد که به کودکان خردسال کمک می‌کند تا روی بازدم تمرکز کنند. مهارت‌آموزی: از بازی‌ها و فعالیت‌های راهنمای این ابزار

چگونه شمعی را فوت می‌کنید؟ چگونه گلی را بو می‌کنید؟ سریع یا آهسته؟ از بینی‌تان استفاده می‌کنید یا از دهانتان؟ چگونه ذرت بوداده را بو می‌کنید؟

دستتان را روی شکمتان بگذارید و تصور کنید بادکنکی درون آن قرار دارد. از طریق بینی‌تان تا چهار شماره نفس بکشید و آن بادکنک را پراز هوا کنید. از طریق دهانتان، به آرامی نفستان را در عرض هشت شماره بیرون بدهید، همچون خروج هوا از بادکنکی بزرگ تا کاملاً خالی شود. دوباره این کار را انجام دهید.

چه احساسی دارد؟ می‌توانید احساس کنید که بادکنک شکمتان بزرگ‌تر می‌شود؟ آیا هوای داخلش کاملاً خالی شده است یا کمی از آن باقی مانده است؟ هنگام نفس کشیدن به چه چیزی توجه کردید؟

ابزار دوم: چگونه نفس را درون بکشیم؟

گل‌ها را بو کنیم

پس‌زمینه: برای اینکه کودکان و نوجوانان بتوانند ذهن آگاه‌بودن نسبت به تنفسشان را تمرین کنند، باید سرعت نفس کشیدنشان را آهسته کنند و به احساس تنفسی توجه کنند که با اراده خودشان انجام می‌دهند. نوجوانان می‌توانند به راحتی این کار را انجام دهند. بچه‌های کوچک‌تر اغلب نیاز دارند چگونگی نفس کشیدن آگاهانه را بیاموزند. این ابزار چندین فعالیت ارائه می‌دهد که به بچه‌های کوچک‌تر کمک می‌کند تا یاد بگیرند از طریق بینی‌شان نفس را درون بکشند.

مهارت‌آموزی: از دو روشی که در راهنمای این ابزار توصیف شده استفاده کنید تا به کودکان کمک کنید بفهمند چگونه از طریق بینی و دهانشان نفس را درون بکشند. با آن‌ها بازیگوشانه برخورد کنید و این فعالیت را بدل به نوعی بازی کنید. مشاهده‌شان کنید و مطمئن شوید وقتی می‌گویند از طریق بینی‌شان نفس را درون می‌کشند، این کار را انجام می‌دهند. کمکشان کنید تا متوجه تفاوت میان نفس کشیدن از طریق بینی و دهانشان بشوند.

بازاندیشی: آیا می‌توانستند با اختیار خودشان نفس بکشند؟ از آنان بخواهید اگر می‌توانند نفس کشیدنشان را آهسته‌تر کنند. تفاوت بوی گل‌ها هنگام نفس کشیدن از طریق بینی و دهانشان را به بحث بگذارید. دریابید که آیا در درون کشیدن نفس مشکلی داشته‌اند؟ آیا بینی‌شان گرفته بود و نمی‌توانستند به راحتی نفس بکشند؟ از بچه‌های بزرگ‌تر از ۶ یا ۷ سال پرسید که درون کشیدن





بادکردن بادکنک‌ها (۸ سال به بالا)

از بچه‌ها بخواهید بادکنکی کوچک را باد کنند. این کار شیوه‌ای برای نشان دادن تقابل میان تنفس آرام و نیرومند است. پیرسید برای اینکه شروع به باد شدن کند، چقدر محکم باید بدمند و سپس، وقتی تقریباً باد شده است، چطور. بگذارید با آن بازی کنند و بگذارند با پروازش در اتاق هوایش سریعاً خارج شود. از آنان بخواهید به بادکنک هنگام پُرشدن توجه کنند و آن را به شکمشان هنگام تنفس ربط دهند.

فوت کردن شمع‌ها (۱۱ سال به بالا)

اکثر بچه‌ها خیلی زود در جشن تولدشان فوت کردن شمع‌ها را می‌آموزند. اما برای ایمنی بیشتر، استفاده از این فعالیت را به کودکان بزرگ‌تر و نوجوانان محدود کنید. شمعی را روشن کنید و از آنان بخواهید فوتش کنند. دوباره روشنش کنید و از آنان بخواهید به آرامی به آن بدمند تا شعله را به رقص وادارند. چقدر می‌توانند محکم بدمند پیش از اینکه خاموش شود؟

این فعالیت‌ها را همراه بچه‌ها انجام دهید و سرگرمشان کنید.

منبع:

Burdick, Debra - Mindfulness Skills for Kids & Teens: A Workbook for Clinicians Tools, ۱۵۴ & Clients with Techniques, Activities & Worksheets. Eau Claire: PESI Publishing & Media. pp ۹۵-۱۰۰.



اطلاعات تماس:

@baztabchool
@baztabchool

ایمیل:

info@baztabchool.ir
baztabchool.ir: وبسایت

استفاده کنید تا بازدم را به کودکان آموزش دهید، ترجیحاً بازدم از طریق دهانشان و با اراده خودشان. بازاندیشی: آیا بچه‌ها قادر به تسلط بر بازدم از طریق دهانشان بودند؟ آیا می‌توانستند سرعت تنفسشان را کاهش دهند، لب‌هایشان را غنچه کنند یا آن را کنترل کنند؟ آیا از دمیدن در حباب‌ها لذت می‌بردند؟ آیا می‌توانستند سرعت دمیدنشان را کاهش دهند و به حباب‌های بزرگ‌تری دست یابند؟ از آنان پیرسید که کدام یک راحت‌تر است، دمیدن در حباب یا بادکردن بادکنک.

راهنما:

دمیدن در حباب‌ها (۳ سال به بالا)

از محلول آب و صابون و چوب حباب استفاده کنید و از بچه‌ها بخواهید با آن بازی کنند و حباب بسازند. این کار به آنان کمک می‌کند تا به تعلیق بازدم از طریق دهانشان دست یابند و به سرعت کشف کنند برای بادکردن حباب باید این کار را انجام دهند. از آنان بخواهید ببینند وقتی واقعاً محکم می‌دمند، چه اتفاقی رخ می‌دهد. ببینید آیا می‌توانند با دمیدن بسیار آرام، حبابی واقعاً بزرگ بسازند. بخواهید به شما نشان بدهند وقتی سریع یا آهسته می‌دمند چه رخ می‌دهد. آیا یک حباب بزرگ می‌سازند یا چندین حباب کوچک؟

دمیدن به دستمال کاغذی (۲)

سال به بالا)

برگه‌ای از دستمال کاغذی به بچه‌ها بدهید و بخواهید آن را مقابل خودشان نگه دارند و به آن بدمند. از آنان بخواهید با دمیدن به آن کاری کنند که به رقص بیاید. پیرسید وقتی واقعاً محکم یا آرام می‌دمند، چه اتفاقی می‌افتد. می‌توانند با دمیدن به آن برای مدتی طولانی آن را بالا نگه دارند؟ وقتی دمیدن را متوقف کنند چه رخ می‌دهد؟ از آنان بخواهید سه شماره یا تا هر بار که کف می‌زنید، به دستمال بدمند.

دمیدن به چرخ‌دنده (۳ سال به بالا)

از یک اسباب‌بازی چرخ‌دنده‌ای استفاده کنید و از بچه‌ها بخواهید تا به آن بدمند و به چرخش بیاورند. پیرسید وقتی واقعاً محکم یا آرام می‌دمند، چه اتفاقی رخ می‌دهد. پس از دمیدنشان، برای چه مدت می‌چرخد؟ از آنان بخواهید هر بار که کف می‌زنید به آن بدمند.

