

Regulowanie emocji za pomocą technik uważnościowych to świetny sposób na budowanie i rozwijanie zasobów inteligencji emocjonalnej. W zaproponowanym ćwiczeniu istotna będzie również wartość budowania relacji z rodzicem w atmosferze spokoju, przy kojącym głosie opiekuna. Warto wybrać na nie taki moment w trakcie dnia, kiedy zarówno rodzic, jak i dziecko czują się wypoczęci, otwarci, spokojni. To najlepszy moment na uczenie się nowych umiejętności związanych z regulowaniem emocji. Przedstawiony poniżej fragment pochodzi z programu „Uważność żabki”. Proponuję jednak, żeby nie włączać gotowego programu, tylko przeczytać go dziecku i zachęcić do wykonania ćwiczenia. Najpierw zapoznaj się z tekstem, żeby potem móc wprowadzić w niego dziecko. Włączcie delikatne światło, znajdźcie przestrzeń, w której będziecie się dobrze czuli. Podczas zaproponowanej zabawy należy zadbać, by był to wasz wspólny czas, przy wyciszonym telefonie, w skupieniu uwagi na „tu i teraz”. Czytaj powoli, delikatnym, cichym głosem. Po zabawie warto zapytać dziecko, jak mu się ona podobała? Jak się teraz czuje? Jak się czuje jego ciało?

Jeśli okaże się, że dziecku trudno przejść przez całe ćwiczenie, nic nie szkodzi. Próbuje co jakiś czas, może uda się doczytać zdanie więcej, z czasem zobaczycie postępy. Dla niektórych dzieci oczekiwanie utrzymania uwagi przez taki okres czasu może być trudnym zadaniem, do którego najpierw muszą się przygotować poprzez krótsze, pozytywne doświadczenia związane z podobnym oczekiwaniem. Jeśli różne fragmenty opowiadania będą wywoływać śmiech dziecka, nie uciszaj go, tylko dołącz do zabawy. Wspólny śmiech to też dobre ćwiczenie dostrajające. Po jakimś czasie spróbuj jednak ponownie. Udanego wspólnego czasu (pełnego relaksu)!

### „Mała żabka”

Dzięki temu ćwiczeniu nauczysz się być tak spokojny jak żabka. Usiądź wygodnie, wyprostuj plecy i skup się na sobie. Żaby potrafią skakać daleko i głośno rechotać, ale potrafią także siedzieć bez ruchu i nic nie robić. Żabom też jest na początku trudno siedzieć i nic nie robić. Ich nogi i ręce chcą się ciągle poruszać. Ale im częściej będziesz wykonywał to ćwiczenie, tym będzie łatwiej, aż zaczniesz Ci się podobać, że możesz spokojnie siedzieć i nic nie robić, jak żabka. Jeśli masz ochotę, możesz zamknąć oczy, albo je przymknąć. Jak wolisz. Zrób to, co Ci bardziej odpowiada. Bądź spokojny jak żabka. Tak spokojny i nieruchomy, jak tylko możesz. Żeby być tak spokojnym i nieruchomym, musisz się skupić. Twoje nogi się nie ruszają. Twoje ramiona i ręce się nie ruszają. Twoja pupa też się nie rusza. Nawet głowa się nie rusza i jest całkiem spokojna. I kiedy tak siedzisz spokojnie, być może zauważasz, że jakaś część Twojego ciała ciągle się porusza. Może oczy, albo palec, albo pupa, ciągle się kręcą. Nic nie szkodzi. Nie chodzi o to, żeby być całkiem nieruchomym, ale o to, żeby zauważyć, kiedy coś się rusza. Czy wiesz co się jeszcze stale porusza, nawet gdy jesteś całkiem spokojny? To jest oddychanie. Oddech w Twoim brzuchu. Połóż teraz ręce na brzuchu. Poczuj jak się podnosi i opada, kiedy oddychasz. Delikatnie się podnosi i opada. Trochę w górę, trochę w dół. W górę i w dół.

Czujesz swój spokojny oddech. I jak żabka jesteś spokojny. Tak spokojny, jak to tylko możliwe w tej chwili. Skup się jeszcze trochę na oddechu w twoim brzuchu. Bardzo dobrze. Skupienie się na oddechu bardzo pomaga, gdy na przykład upadniemy i coś nas boli. Albo gdy jesteśmy rozzłoszczeni albo zmęczeni. Albo kiedy chcemy się odprężyć. Może jutro też zechcesz posiedzieć spokojnie jak żabka, kto wie. Kiedy będziesz gotowy otwórz oczy. Dziękuję za ten wspólny czas.