



# آرامش

## ذهن آگاهی

### برای کودکان



# صفحه فهرست



۲۶-۲۷ ظرف شیشه‌ای درخشان

۲۸-۲۹ تنفس آسانسوری

۳۰-۳۱ روشن، خاموش

۳۲-۳۳ امواج تنفس

۳۴-۳۵ حرکت: از بالا

۳۶-۳۷ تنفس رنگین کمانی

۳۸-۳۹ فشار دهید و رها کنید

۴۰-۴۱ باز کردن کلاف استرس

۴۲-۴۳ دوغاب انرژی



۸-۹ مقدمه

۱۰-۱۱ ذهن آگاهی

۱۲-۱۳ تمرکز: تمرکز دست زدن

۱۴-۱۵ تمرکز نورافکنی

۱۶-۱۷ توی کیسه چی هست؟

۱۸-۱۹ تمرین پاها، صندلی و دست‌ها

۲۰-۲۱ بدن من نفس می‌کشد

۲۲-۲۳ پیاده‌روی کنید

۲۴-۲۵ آرامش: پنج نفس عمیق





۶۰-۶۱ خوردن ذهن آگاهانه

۶۲-۶۳ حباب‌های مهربانی

۶۴-۶۵ تأمل: تنفس قلب و شکمی

۶۶-۶۷ زنجیره کاغذی قدردانی

۶۸-۶۹ بدن ذهن آگاه من

۷۰-۷۱ طرح ذهن آگاه من

۷۲-۷۳ روال عادی آرامش‌بخش

۷۴-۷۵ مغز، بدن و تنفس



۴۴-۴۵ پیاده‌روی ذهن آگاهانه

۴۶-۴۷ تغییر: تمرین STOP

۴۸-۴۹ رفیق تنفس

۵۰-۵۱ خمیازه برای تنظیم مجدد بدن

۵۲-۵۳ کاشت دانه

۵۴-۵۵ حرکت با جریان زندگی

۵۶-۵۷ مراقبت: تمرین باز کردن دست‌ها و در آغوش گرفتن

۵۸-۵۹ دفتر خاطرات مراقبت



## اطلاعات ایمنی

لطفاً نظارت کنید و در صورت نیاز به کودک خود کمک کنید. از محدودیت‌های فرزند خود آگاه باشید و از آن‌ها بخواهید تا خودشان را تحت فشار قرار ندهند. تمرین‌های مربوط به آگاهی و توجه ممکن است به لحاظ ذهنی چالش‌انگیز باشند و در هر فعالیت فیزیکی نیز احتمال آسیب وجود دارد. اگرچه این تمرینات ممکن است مفید باشند، ولی اگر کودک شما از بیماری خاصی رنج می‌برد، این روش‌ها جایگزین مداخله‌ها و توصیه‌های پزشکی نیستند.



## مقدمه

سلام بچه‌ها! به آرامش خوش آمدید. شما احتمالاً به این فکر می‌کنید که این کتاب از کجا آمده و چگونه ذهن‌آگاهی می‌تواند برای کودکان واقعاً مؤثر واقع شود. خوب، داستان از این قراره.

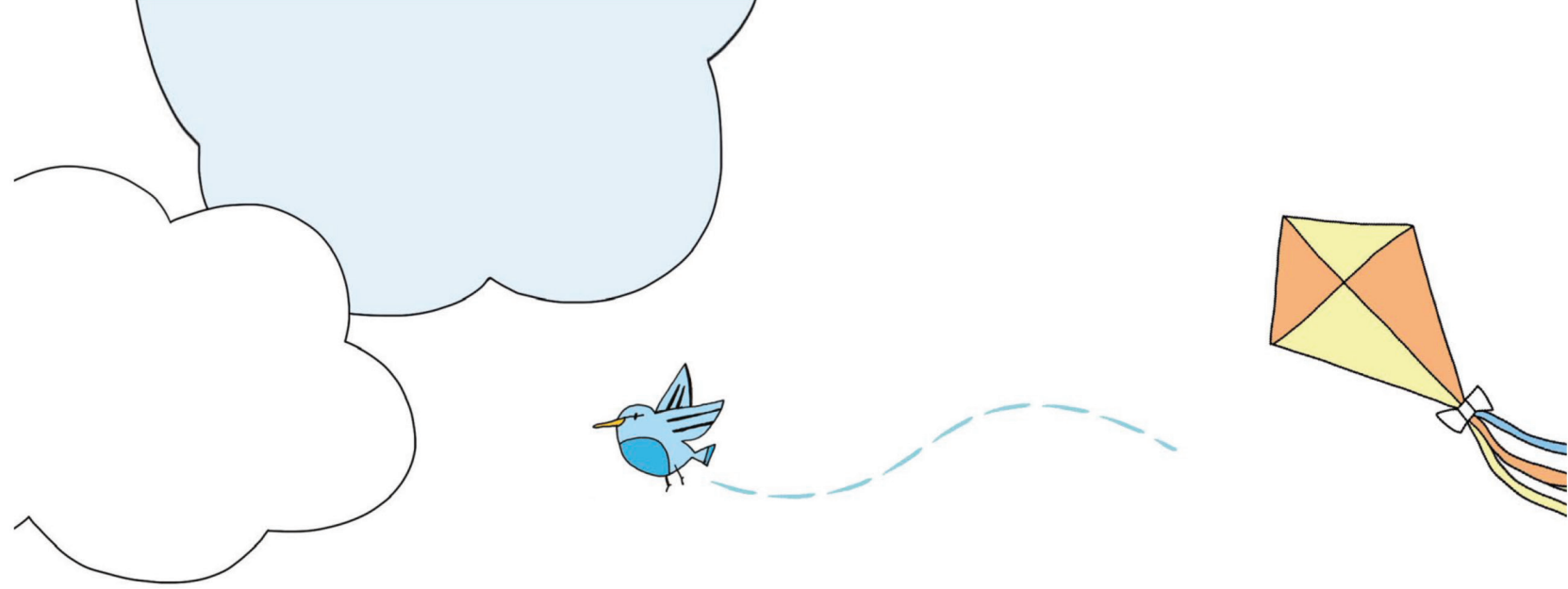
من معلم و مادر هستم، و سال‌ها قبل کودک بودم، درست مثل شما. سال‌های زیادی از عمرم مانند لحظات عمر شما مملو از لحظه‌های چالش‌انگیز و آرام بود. روزهای سخت پراسترس و پر از برنامه‌های شلوغ، مشکلات مربوط به مدرسه، هیجانات شدید و دعوا با برادرم را سپری کرده‌ام. همهٔ افراد چیزهایی دارند که می‌توانند از طریق آن‌ها یاد بگیرند و از آن‌ها بیاموزند.

من به عنوان یک بزرگ‌سال، وقتی تدریس می‌کردم، متوجه ذهن‌آگاهی شدم. ای کاش وقتی جوان‌تر بودم از این موضوع اطلاع می‌یافتم. چقدر عالی می‌شد ابزارهای ایمن و مفیدی می‌داشتیم که به کمک آن‌ها می‌توانستیم خودم را کشف کنیم، یاد بگیریم، و تمرین کنیم – ابزارهای شخصی که می‌توانستند به من کمک کنند هیجانانگیز را کنترل کنیم، افکارم را درک کنیم، و در بدنم حس خوبی داشته باشم.

من همهٔ تمرین‌های ذهن‌آگاهی را بر روی خودم انجام دادم – سکوت، فعال بودن، پرسروصدایی، بی‌حرکتی، و حتی چندتایی که کمی عجیب و غریب به نظر می‌رسیدند. بعد یاد گرفتم که آن‌ها را با دانش‌آموزان و فرزندانم به اشتراک بگذارم. این کتاب مجموعه‌ای از فعالیت‌های ذهن‌آگاهی است که شما می‌توانید آن‌ها را به تنهایی یا با خانواده و دوستان انجام دهید.





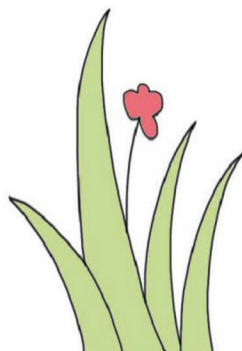
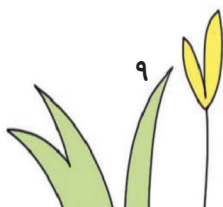
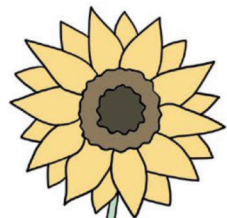
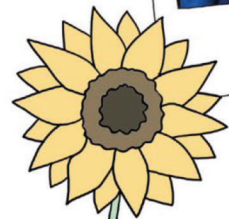


در این کتاب راهبردهایی را که برای بسیاری از دانش‌آموزانم مفید واقع شدند، توضیح خواهم داد—هر کدام از این تمرین‌های ذهن‌آگاهی را مانند کفش امتحان کنید. به خاطر داشته باشید که برخی از آن‌ها برای شما مناسب خواهند بود و برخی دیگر نه. ممکن است برخی را بعداً مفید بیابید، و برخی دیگر ممکن است هرگز برای شما مفید نباشند. نگران نباشید. این شما هستید که آن‌ها را بررسی می‌کنید، تعدیل می‌کنید، تکرار می‌کنید، یا برای استفاده در زمان‌های آتی کنار می‌گذارید.

لذت ببرید،



Wynne



ذهن ما به راحتی می تواند با افکار مزاحم، حتی اگر خوشایند هم باشند، پر شود. خیلی چیزها در ذهنتان هست که ممکن است حواس پرت کننده باشند و یا احساس کنید شما را کلافه می کنند.

## ذهن آگاهی

ذهن آگاهی، کلمه ای بزرگ یا مهم برای یک اندیشه ساده است، و منظور از آن با دقت توجه کردن است، برای یک لحظه در یک زمان. افراد اغلب حواس پرت هستند. برای استفاده از حواس خود برای تمرکز بر یک چیز و یادگیری برای زندگی در حال حاضر، لازم است بیشتر تمرین کنید.

### شما می توانید با تمرکز بر یک

چیز در یک زمان تمرین کنید:  
تمرکز بر چیزی که می بینید،  
می شنوید، می بوید، می چشید،  
یا لمس می کنید.

### برای بزرگ ترها

یادگیری ذهن آگاهی در ابتدا ممکن است دشوار باشد. بزرگ سالان می توانند در این دایره ها این اطلاعات را کسب کنند: نحوه تشویق و به اشتراک گذاشتن تجربه، و اینکه چه مواقعی این تمرین ها می توانند به کودکان کمک کنند.



## چگونه از این کتاب لذت ببرید

در این کتاب شش فصل وجود دارد، مانند تمرکز و آرامش، پس می‌توانید هر چیزی را در هر زمان که به آن نیاز دارید، انتخاب کنید. در هر فصل ترکیبی از کارهای دستی و تمرین‌های ذهن آگاهانه را برای کاوش و امتحان، چه به تنهایی و چه با یک دوست، پیدا خواهید کرد.



تمرین‌های ذهن آگاهانه به شما نشان می‌دهند که چه کار باید بکنید.

مقدمه فصل‌ها بیان می‌کنند که این تمرین‌ها برای چه چیزهایی مفید خواهند بود.

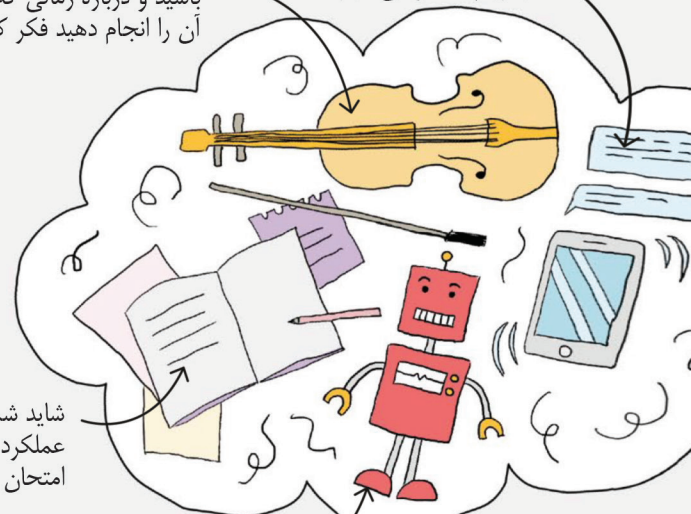


فعالیت‌های گام‌به‌گام، فهرستی از آنچه نیاز دارید و نیز نحوه انجام آن‌ها را نشان می‌دهند.

صفحات تصویردار به شما کمک می‌کنند تا به صورت ذهن آگاهانه فکر کنید.

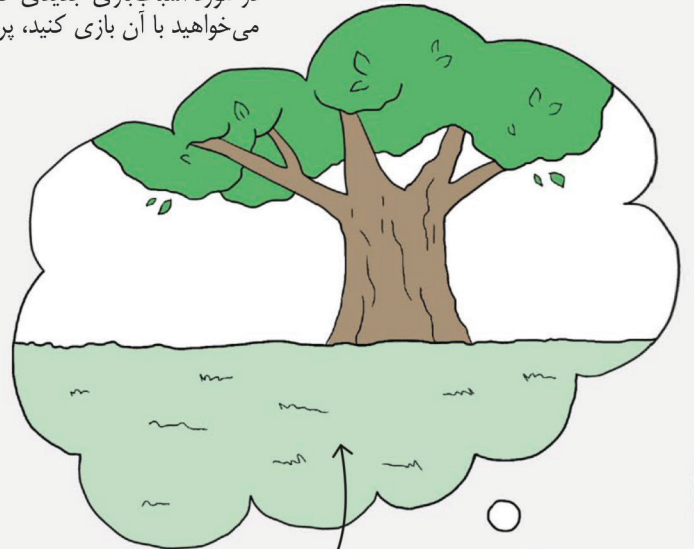


ما اغلب در مورد مکالمه با دوستان و پاسخ دادن به پیام‌ها فکر می‌کنیم. شاید شما تمرین موسیقی داشته باشید و درباره زمانی که می‌خواهید آن را انجام دهید فکر کنید.



شاید شما نگران عملکرد خودتان در امتحان اخیر باشید.

ممکن است حواس شما با فکر کردن در مورد اسباب‌بازی جدیدی که می‌خواهید با آن بازی کنید، پرت شود.



در ذهن آگاهی، افکار خودتان را به آرامی در یک طرف قرار می‌دهید و ذهن خود را در مورد آنچه در حال حاضر اتفاق می‌افتد، متمرکز می‌کنید.



## توجه

می‌تواند متمرکز شود،  
جابجا شود، زوم شود،  
تثبیت شود، گسترش یابد  
و منحرف شود.

با تمرین،  
توجه شما  
قوی‌تر  
می‌شود.

# تمرکز

مغز شما کارهای مهمی برای انجام دادن دارد.  
مغز به شما امکان می‌دهد به صورت خودکار  
بو بکشید، مزه‌ها را بچشید و ببینید. بخش  
توجه ذهنتان، شما را از احساس‌های درونی  
و اتفاقات پیرامونتان آگاه نگه می‌دارد.  
در ذهن آگاهی، شما سعی دارید در یک‌زمان  
توجه خود را به یک چیز متمرکز کنید.

توجه هر کسی  
جلب می‌شود  
یا پرت می‌شود  
و این امر،  
یک واقعیت است.