



# بازی‌های هوشیارانه

شامل ۶۰ فعالیت سرگرم‌کننده  
تمرین توجه آگاهی و مراقبه با کودکان، نوجوانان و خانواده‌ها

## فهرست

مقدمه .....	۷
<b>بخش اول: آرام کردن .....</b>	<b>۱۳</b>
۱: تنفس هدفمند .....	۱۶
۲. لنگرهای توجه .....	۲۴
<b>بخش دوم: دیدن و چهارچوب‌دهی مجدد .....</b>	<b>۳۳</b>
۳: ذهن گشوده .....	۳۵
۴: قدردانی .....	۴۶
۵: همین الآن چه اتفاقی دارد می‌افتد؟ .....	۵۵
<b>بخش سوم: تمرکز .....</b>	<b>۶۵</b>
۶: تنفس آگاهانه .....	۶۸
۷: چراغ‌قوه توجه .....	۷۸
۸: قلب آرام .....	۹۲
۹: خارج از ذهن .....	۱۰۵
<b>بخش چهارم: مراقبت .....</b>	<b>۱۱۳</b>
۱۰: آیا این عمل مفید است؟ .....	۱۱۶
۱۱: نورافکن توجه .....	۱۳۰
<b>بخش پنجم: ارتباط .....</b>	<b>۱۳۹</b>
۱۲: بودن، نه نمودن .....	۱۴۱
۱۳: رهایی .....	۱۵۷

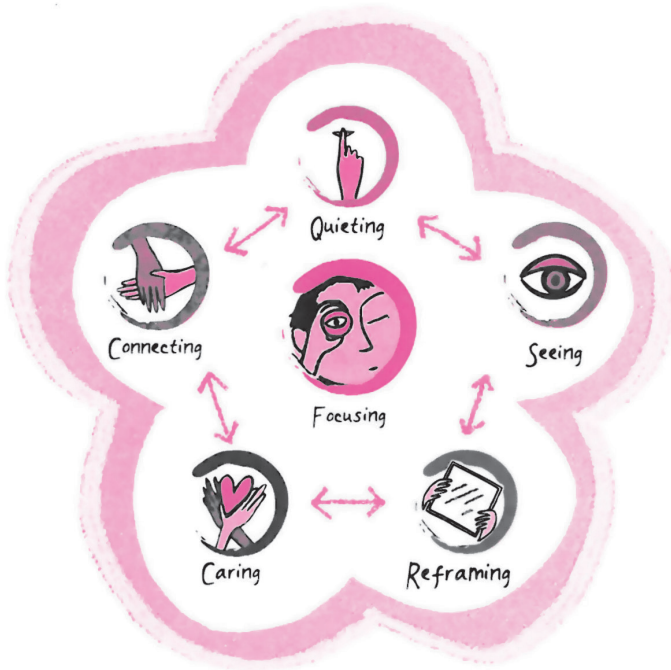
۱۷۱	..... اندیشه‌های نهایی
۱۷۷	..... ضمیمه
۱۸۰	..... جدول مضمونها
۱۸۳	..... منابع
۱۹۰	..... دربارهٔ مؤلف

## مقدمه

**به نظر می‌رسد مراقبه کار ساده‌ای است.** مگر می‌شود روی یک تشکچه نشستن و کاری نکردن کار سختی باشد؟ اوایل، مراقبه برایم شبیه بازی کردن با عروسک‌های تودرتوی روسی بود: باز می‌کنی و یکی دیگر درست مثل قبلی ولی کوچک‌تر توی آن است. بعد یکی دیگر و یکی دیگر. همین‌طور تا کوچک‌ترین عروسک. به نظر می‌رسید پیش از آنکه بتوانم تمرین کنم لازم بود که لایه به لایه این نظریه را بفهمم. همکاران و دوستانم چند کتاب به من معرفی کردند. دسته‌بندی روش‌ها و اصطلاحات مختلف برای من کار سختی بود: سلسله مفاهیم و فنون انگار تمامی نداشت. ولی تسلیم نشدم. تا اینکه مراقبه از جنگ و جدال به فراغ بال بدل شد. بالاخره به کوچک‌ترین عروسک رسیده بودم. این کتاب را به این امید نوشتم که هم تصور مراقبه برای والدین آسان شود و هم برای آموزش به کودکان به قدر کافی ساده باشد.

تحقیقات علمی گسترده آنچه را مراقبه‌گران طی قرن‌ها بدان باور داشته‌اند تأیید می‌کند. توجه‌آگاهی و مراقبه، دسته‌ای از مهارت‌های زندگی را می‌پروراند که به کودکان، نوجوانان و والدین اجازه می‌دهد ارتباطشان با رخدادهای درون و بیرون، همراه با خرد و شفقت بیشتری باشد. کتاب *بازی‌های هوشیارانه* در پی آموختن شش مهارت از مهارت‌های زندگی است: تمرکز، آرام کردن، دیدن، چهارچوب‌بندی مجدد، مراقبت و ارتباط. و من همه آن‌ها را حول محور تمرکز عرضه می‌کنم. چرا که توجه قابل انعطاف و ثابت پنج مورد دیگر را تقویت می‌کند.

ارتباط آن‌ها بدین شکل است:



وقتی کودکان و نوجوانان توجه خود را به تجربه‌ای در لحظهٔ حال معطوف می‌کنند (تجرباتی مثل حس تنفس یا صداهای توی اتاق) ذهن‌شان ترجیح می‌دهد ساکت باشد و در سرشان فضایی گشوده شود تا آنچه را رخ می‌دهد با وضوح بیشتری ببینند. همین‌که بچه‌ها از اتفاقات ذهن و بدن‌شان آگاه می‌شوند (پیش از آنکه چیزی بگویند یا کاری بکنند) می‌آموزند که بیان حس را (مثل اینکه همین الآن «خسته‌ام» یا «دل‌پیچه دارم») همچون نشانه‌ای برای توقف واکنش به کار ببرند. به این طریق نسبت به رویدادهای درون و بیرون خود بیشتر آگاه و کمتر واکنشی خواهند شد. به‌جای عطف توجه به نتایج به پاسخی که با خرد و شفقت به موقعیت‌ها می‌دهند تمرکز می‌کنند. همچنان‌که کودکان و نوجوانان شبکهٔ روابط و علل و شرایطی را که به ایجاد هر لحظه منجر می‌شود مشاهده می‌کنند، طبیعی است که به‌همان صورت ویژگی‌های مراقبت و ارتباط آشکار شود. آنگاه فرصت دارند چگونگی مشاهدهٔ یک موقعیت را مجدداً چهارچوب‌بندی کنند و

سخن و عملی را که با آن ویژگی‌ها هم‌داستان باشد، برگزینند. این شش مهارت زندگی، پایه‌ریزی می‌شود تا توجه تغییر یافته (آرام کردن، تمرکز) به احساس تغییر یافته (دیدن، چهارچوب‌بندی مجدد) بیانجامد، که به سخن گفتن، عملکرد و روابط تغییر یافته (مراقبت و ارتباط) منتهی می‌شود. زنجیره‌ای که از تمرین کلاسیک مراقبه استخراج شده است. هزاران سال است که مراقبه‌گران فهرستی بلندبالا از نقشه‌های جهان‌های درون و بیرون گرد آورده‌اند. من این فهرست را در دو بخش خلاصه کرده‌ام و آن را با بازی‌ها، داستان‌ها، توضیحات و تصاویر راهنما به بچه‌ها و پدران و مادران‌شان ارائه می‌دهم. اولین فهرست، چرخه شش مهارت زندگی است و فهرست دوم شامل مضامینی جهان‌شمول است که خبر از دیدگاهی خردمندانه و مشفقانه می‌دهد. این مضامین عبارتند از:

پذیرش	بصیرت (قوه تشخیص)
ذهن گشوده	هم‌دلی
قدردانی	تغییرات همه چیز
توجه (چراغ‌قوه‌ای و نورافکنی)	وابستگی متقابل
همه‌نگی	لذت
مهار رفتاری	مهربانی
علت و معلول	انگیزش
وضوح	صبر
شفقت	لحظه حال
رواداری ذهنی	شفقت به خود
	اعتماد خردمندانه

توجه‌آگاهی و مراقبه‌اموری ذاتاً مرموز هستند و تلاش برای شکستن رمزهای آن با فروکاستن‌شان به تعدادی لیست و فهرست، به نظر می‌رسد اساساً آن‌ها را از معنا تهی می‌کند. اصول و قوانین خلاقانه و ابهام‌آمیز دیگر مرا دلگرم می‌کند، درست مثل موسیقی جاز که نوازندگان در آن ریتم یک‌پنجم را مطالعه و گام‌ها را تمرین می‌کنند تا توان ذاتی هنری خود را افزایش دهند و بتوانند موسیقی بداهه‌ای اجرا کنند که فراتر از وصف و بیان باشد. همچون نوازندگان جاز، مراقبه‌گران هم مجموعه‌ای از مضامین

را مطالعه و مجموعه‌ای از مهارت‌های زندگی را تمرین می‌کنند تا ویژگی‌های ذاتی توجه‌آگاهی و مراقبه را ارتقا دهند؛ که تعیین دقیق [مرزهای] این دو بخش کار دشواری است. در هر دو این قواعد خلاقانه، تمرین‌کنندگان وقتی به این ویژگی‌های اسرارآمیز می‌نگرند آن‌ها را درک می‌کنند. نه به این خاطر که قادرند آن‌ها را در قالب واژه‌ها بیان کنند، بلکه چون می‌توانند آن‌ها را حس کنند. در نقل قولی باستانی، خرد و شفقت به



دو بال پرنده تشبیه شده‌اند که برای پرواز به هر دو نیاز داریم. مراقبه و توجه‌آگاهی که مضامین مفهومی و مهارت‌های زندگی عملی را به ما می‌آموزند، خرد و شفقت را افزایش می‌دهند. کارکرد این دو با هم رهایی روان‌شناختی را به میزانی افزایش می‌دهد که در حالت ایده‌آل به بچه‌ها و خانواده‌های آن‌ها کمک می‌کند فراتر از مشکلات زندگی را ببینند. مثل پرواز که پرندگان را در آسمان فراتر می‌برد.

شاید بیشترین چیزی که در بازی‌های توجه‌آگاهی دوست‌دارم، فرصت یگانه‌ای است که به بچه‌ها و پدران و مادران می‌دهد تا با هم یاد بگیرند و با هم یاد بدهند. برای همین عجیب نیست که والدین گزارش می‌کنند با روش‌هایی که در مراقبه می‌آموزند کارهایی را انجام می‌دهند که پیش از آن قادر به انجامش نبوده‌اند. آنچه مرا به عنوان والد به این دیدگاه مهم رساند اثر قدرتمندی است که توجه‌آگاهی ما بر اطرافیان خصوصاً فرزندانمان می‌گذارد. وقتی که ما آرام و به‌سامان و خوشحالی‌م، آن‌ها متوجه می‌شوند و این‌ها را از ما می‌آموزند. اینکه ما چگونه زندگی را اداره می‌کنیم، به‌طور مستقیم بر میزان احساس امنیت و مسیر زندگی آن‌ها اثر می‌گذارد. به همین دلیل من ابتدا والدین را به افزایش توجه‌آگاهی خود با اندیشیدن در مضامین این کتاب و انجام بازی‌ها در نزد خودشان تشویق می‌کنم. پیش از آنکه آن را با فرزندان‌شان در میان بگذارند. بازی‌های توجه‌آگاهی برای بچه‌ها نوشته شده، ولی این ظاهر قضیه است. این بازی‌ها می‌تواند برای والدین یا هرکس دیگری که با کودک رابطه معناداری دارد، همان‌قدر مفرح و مایه تغییر زندگی باشد. معلمان، درمانگران، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، عمه‌ها و خاله‌ها، دایی‌ها و عموها، سرکردگان نظامی و مشاوران. این بازی‌ها برای شما هم هست. حاضرید امتحان کنید؟ فقط راحت و آسوده باشید و پاهایتان را حس کنید.

## حس کردن پاها

برای اینکه آرام و متمرکز شویم و از آنچه در این لحظه رخ می‌دهد آگاه باشیم، به حس کف پایمان در تماس با زمین توجه می‌کنیم.

- مهارت‌های زندگی تمرکز، مراقبت سن هدف همه سنین

### راهنمای بازی

۱. با پشتی صاف و بدنی وانهاده بنشینید یا بایستید. به‌طور طبیعی نفس بکشید و به آنچه در همین لحظه در بدن و ذهن‌تان رخ می‌دهد توجه کنید.
۲. بدن‌تان را رها کنید. اگر هم ایستاده‌اید زانوهایتان را شل کنید.
۳. حالا توجه را به کف پاهایتان بیاورید و ببینید در تماس با زمین چه حسی دارند. اجازه دهید افکار و هیجان‌هایی که در ذهن‌تان فوران می‌کنند، بیایند و بروند.
۴. ببینید پاهایتان را حس می‌کنید؟ اگر حس نمی‌کنید نگران نباشید. طبیعی است که ذهنتان شروع به پرسه‌زدن کند. فقط توجه‌تان را به کف پاتان برگردانید و دوباره شروع کنید.

### توصیه‌ها

۱. تمرکز بر یک حس مثل من پایم را حس می‌کنم به بچه‌ها کمک می‌کند وقتی خیلی غمگین یا هیجان‌زده هستند خود را آرام کنند.
۲. چیزی که از کودکان می‌خواهید آن است که از نوسانات حس‌های جسمانی آگاه باشند. مثلاً از بچه‌ها بخواهید وقتی در را باز می‌کنند سرمای دستگیره را در کف دست‌شان حس کنند، وقتی دست‌شان را می‌شویند گرمای آب و صابون را حس کنند. یا وقتی جوراب می‌پوشند پشم نرم را دور میچ و پایشان احساس کنند.
۳. در بازی‌های توجه‌آگاهی، خصوصاً در آغاز کار استمرار مهم‌تر از مدت زمانی است که بچه‌ها صرف بازی می‌کنند.



بفش اول



آرام کردن

**داستان «گیسوطلابی و سه خرس»** خاطرات شیرینی را به یاد من می‌آورد، اما مدت زمان زیادی نیست که ارتباط این قصه را با سیستم عصبی دریافته‌ام. دختری با موهای بلوند به نام گیسوطلابی همین‌طور که از میان جنگلی می‌گذرد به کلبه‌ای می‌رسد. کسی آنجا نیست. ولی گیسوطلابی بالاخره وارد کلبه می‌شود. نگاهی به دور و بر می‌اندازد و می‌فهمد اینجا خانه‌سه تا خرس است: مامان خرسه، بابا خرسه و بچه خرسه. سه کاسه هلیم روی میز آشپزخانه می‌بیند. گیسو طلابی گرسنه است. برای همین از کاسه مامان خرسه یک هورت می‌کشد، که «خیلی داغ است». حالا یک هورت از کاسه باباخرسه: «خیلی سرد است» و یک هورت از کاسه بچه خرسه: «که خوب و ولرم است!» هلیم را سرمی‌کشد و روانه اتاق پذیرایی می‌شود که سه تا صندلی می‌بیند. صندلی مامان خرسه و بابا خرسه خیلی بزرگ‌اند. اما صندلی بچه خرسه، مثل کاسه هلیم‌اش خوب است. احتمالاً خودتان بقیه قصه را می‌دانید: خرس‌ها به خانه می‌آیند و می‌بینند که غذایشان را خورده‌اند، یک صندلی شکسته و گیسو طلابی روی تختخواب بچه خرسه خوابش برده است. درس «گیسوطلابی و سه خرس»، دست‌کم آن‌طور که من قصه را تعریف کردم، آن است که گیسوطلابی از دامنه بهینه برانگیختگی خود، به‌خوبی آگاه است. اصطلاحی که دکتر دانیل ج. سیگل در کتاب ذهن رشدیافته آن را ابداع کرده‌است. که میزانی از برانگیختگی را نشان می‌دهد که بچه‌ها در آن حس خوبی دارند، یا با کاری که انجام می‌دهند درگیرند و می‌توانند به‌ایده‌ها و موقعیت‌های جدید، با انعطاف پاسخ بدهند. نه خیلی داغ، نه خیلی سرد؛ دقیقاً به‌اندازه.

داستان گیسوطلابی، سیستم عصبی و دامنه بهینه برانگیختگی او، به خانواده‌ها پیشنهاد می‌کند که به زندگی خانوادگی و روابط بین‌فردی نگاهی اجمالی بیاندازند. کارهای روزانه خانواده‌ها نمی‌تواند فرق چندانی با زندگی مراقبه‌گران داشته باشد، با وجود این آن‌ها به‌طور فزاینده‌ای برای مدیریت استرس و هیجانات پیچیده‌ای که غیرقابل تحمل می‌شوند، به مراقبه روی آورده‌اند. با وجود این، الزامات زندگی روزمره مدرن، برخلاف هستی مراقبه‌گران، آدمی را به برانگیختگی خفیف مداوم عصبی سوق می‌دهد. یک روان‌شناس به نام دکتر ریک هانسون در کتاب خود با نام *مغز بودا* آن را «زندگی در آب نیم‌جوش» می‌نامد. اندکی تنش، بسیاری را به عملکرد و تفکر کارآمدتر وامی‌دارد. و برانگیختگی ملایم عصبی، همان‌طور که هلیم و صندلی بچه خرسه برای گیسو طلابی مناسب بود، برای آن‌ها هم خوب و مناسب است. برای کودکانی که سطح اندک برانگیختگی هم بیش

از دامنه تحمل آنها است، حتی تنش‌های اندک هم عملکرد عادی آنها را مختل می‌کند و مسلماً برایشان مناسب نیست. مسأله اصلاً سلیقه شخصی نیست، بلکه واکنش عملکرد سیستم عصبی آنها است. حتی بچه‌هایی که در شرایط دشوار رشد می‌کنند، ممکن است محرک‌های هیجانی، آنها را هم در حالت‌های سخت‌تر و واکنشی‌تر جنگ یا گریز قرار دهد. و مثل آدم‌های دیگر وقتی احساس خستگی، گرسنگی، بیماری، فشار، ترس یا اندوه می‌کنند دامنه بهینه برانگیختگی آنها محدود شود.

موضوع این است، تا زمانی که والدین شرایط سیستم عصبی بچه‌ها را در نظر نداشته باشند، واداشتن آنها به توجه‌آگاهی و مراقبه کار مشکلی به نظر می‌رسد. وقتی کودکان و نوجوانان خارج از دامنه تحمل‌شان هستند، انعطاف کمتر و واکنش بیشتری نشان می‌دهند؛ این وضعیت، گشودگی به نظرات و ایده‌های جدید را دشوار می‌کند، اگر نگوییم که غیرممکن می‌سازد. گاهی کودکان، حتی توانایی واکنش به مضامین فراگیری که جهان‌بینی‌شان را می‌سازد هم ندارند. آنها در تحمل استرس و احساسات دشواری که برایشان غیر قابل تحمل است به کمک نیاز دارند، و به این کمک، خیلی هم فوری نیاز دارند. ابزارهای آرام‌سازی مبتنی بر توجه‌آگاهی می‌توانند تسکین‌های کوتاه و سریعی برای هیجان‌های دشوار فراهم آورند. وقتی که بچه‌ها به درجه‌ای از اعتماد به نفس برسند که هیجان‌ات قدرتمند، حتی هیجان‌ات ترسناک بر آنها غلبه نکند، می‌توانند به کاوش عمیق خود در توجه‌آگاهی و مراقبه ادامه دهند.



## تنفس هدفمند

**وقتی که کودکان می‌گویند نمی‌توانند استرس** و احساسات قوی را تنظیم کنند، توصیه کریستوفر رابین به دوستش وینی پو به یاد می‌آید: «تو شجاع‌تر از چیزی هستی که باور داری، و قوی‌تر از آنچه به نظر می‌رسی و باهوش‌تر از آنچه فکر می‌کنی.» با این حال معمولاً هیجانات قدرتمند در زمان مراقبه یا خارج از آن دست از سرمان بر نمی‌دارد. اگر کودکان و نوجوانان توجه‌شان را از تفکر در مورد موضوع ناراحت‌کننده به سمت تجربه احساس لحظه حال هدایت کنند، می‌توانند از شدت مسئله بکاهند. با انجام این کار، دستگاه عصبی آرام شده و فضایی در ذهن گشوده می‌شود و اجازه می‌دهد آنچه را در ابتدا باعث ناراحتی آنها شده دریابند.

دانشمندان اخیراً می‌کوشند تا دریابند مغز چگونه به تنظیم هیجان در کودکان و نوجوانان کمک می‌کند. برخی مناطق مغز به احساس ترس، اضطراب و سایر هیجان‌های چالش‌برانگیز متصل است، درحالی‌که مناطقی دیگر به کودکان توان تمرکز بر نحوه واکنش خودکار به این احساسات را می‌دهد و در برخی موارد، نحوه پاسخ‌دهی هیجانی‌شان را اصلاح می‌کند. واکنش‌های خودکار آنها گاه طبیعی و کاملاً مناسب است. وقتی آنها بدون توجه به اتوبوسی که از خیابان می‌گذرد، از پیاده‌رو وارد خیابان می‌شوند، بلافاصله ترس، پاسخ استرس را در آنها تحریک می‌کند، به طوری که با عجله از خیابان رد می‌شوند. با این حال گاه پاسخ‌های استرس کودکان نه مناسب است و نه مفید. برای مثال در حالی که تکالیف مدرسه را انجام می‌دهند، محرک آنها برای انجام این کار نگرانی و

ترس است. اما اگر به این مسأله بچسبند که اگر تکالیف را به موقع تمام نکنند چه اتفاقی می‌افتد، ترس و نگرانی می‌تواند افکار بیشتر و حتی هیجان‌ات قوی‌تری را فراخوانی کند و این چرخه ادامه می‌یابد. سپس افکار و احساسات‌شان سررشته‌آموز را به‌دست می‌گیرد. آن‌ها می‌دانند چرخه بی‌پایان تفکر که در سرشان جریان دارد، کمکی به آن‌ها نمی‌کند، همچنان‌که احساس می‌کنند توان تغییر چیزی را ندارند. این وضعیت سرقت هیجانی نام دارد، این اصطلاح را روان‌شناسی به نام دکتر دنیل گولمن در کتاب هوش هیجانی خود به‌کار برده است. سرقت هیجانی نشان می‌دهد چرا وقتی کودکان ناراحتند یا احساس برانگیختگی شدید می‌کنند شفاف اندیشیدن برایشان سخت می‌شود. توجه پیوسته و انعطاف‌پذیر به کودکان و نوجوانان اجازه می‌دهد وقتی که افکار و هیجان‌ات زمام امور را به‌دست می‌گیرند با بازشناسی آن از سرقت هیجانی جلوگیری کنند. کنترل شناختی کودکان و نوجوانان به‌دلیل اینکه هنوز پیشرفت چندانی نکرده است، باعث می‌شود نسبت به والدین خود مستعد سرقت هیجانی بیشتری باشند.

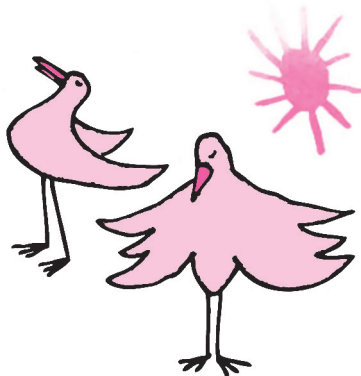
بدن کودکان، استرس را از طریق مکانیسم‌های خودکار مختلفی مدیریت می‌کند، مانند مدارشکن‌های شیمیایی که هورمون‌های استرس و شبکه‌های پیوسته و پیچیده مسیرهای عصبی، تحت عنوان سیستم اعصاب را غیرفعال می‌کند. وقتی یکی از این مکانیسم‌ها فعال می‌شود، تمام مکانیسم‌های دیگر تحت تأثیر قرار می‌گیرند. بازی‌های توجه‌آگاهی که هدف‌شان مدیریت استرس، مدیریت درد و آرام‌کردن است، به تمرکز ملایمی در هنگام بازدم کمک می‌کنند، زیرا همین تغییر ساده در توجه می‌تواند ناراحتی ذهنی و جسمی را کاهش دهد.

دستگاه عصبی (شبکه پیچیده‌ای از سلول‌ها با میلیاردها اتصال که بین مغز و نخاع شوکی و سراسر بدن ارتباط دوسویه‌ای برقرار می‌کند) به دو شاخه متصل به هم به نام سیستم بدنی و خودمختار تقسیم می‌شود. سیستم بدنی در حرکات ارادی (مثل پریدن، راه رفتن، صحبت کردن)، حرکات واکنشی و حس‌هایی مثل درد و روشنایی که کودکان از آن‌ها آگاهی دارند درگیر است. سیستم خودمختار عملکردهایی مثل ضربان قلب، فشارخون و گوارش را مدیریت می‌کند که تا حد زیادی خارج از آگاهی رخ می‌دهند. برای فهم بهتر چگونگی راهبردهای آرام‌کردن و سرقت هیجانی، اجازه دهید به عملکرد سیستم عصبی وقتی که کودک در بحران است نسبت به زمانی که در آرامش است، نگاه دقیق‌تری بیندازیم.

در وضعیت اضطراری، بخشی از سیستم عصبی خودمختار به نام سیستم اعصاب سمپاتیک بدن کودکان را برای جنگ، گریز یا میخکوب شدن آماده می‌سازد. در شرایط غیراضطراری، بخش دیگری به نام سیستم اعصاب پاراسمپاتیک به بدن اجازه استراحت و هضم غذا می‌دهد. این دو قسمت با هم همکاری می‌کنند تا کودکان و نوجوانان در تعادل باشند. سرقت هیجانی سیستم خودمختار را به عمل تحریک می‌کند. ابزارهای آرام کردن مبتنی بر توجه‌آگاهی نیز روی سیستم خودمختار تأثیر می‌گذارند، اما به جای تشدید پاسخ جنگ یا گریز این راهبردها آرام‌ساز هستند.

پاسخ بدن به استرس پاسخ پیچیده‌ای است اما به‌عنوان قاعده‌ای کلی، وضعیت متعادل سیستم عصبی خودمختار، اغلب در حالت استراحت و گوارش است، با فعالیت خفیف پاسخ جنگ و گریز برای هشیاری و سرزندگی. برای بسیاری از والدین که زندگی پراسترس و به تبع آن ترشح زیاد آدرنالین جهت پاسخ جنگ و گریز برای آن‌ها عادی شده است، احتمالاً این قاعده کلی باعث تعجب آن‌ها خواهد بود. عملکردهای سیستم خودمختار تقریباً مستقل از ذهن هشیار است، اما جنبه‌ای هم هست که کودکان و نوجوانان تا حدودی روی آن کنترل دارند، و آن تنفس‌شان است. در هنگام بازدم، مغز کودکان علامتی به عصب واگ می‌فرستد (عصبی طولانی و پیچیده که از مغز تا قسمت میانی ادامه می‌یابد و به شکم ختم می‌شود) تا نبض آن‌ها را کندتر کند. وقتی بچه‌ها عمل دم را انجام می‌دهند، این پیام ضعیف‌تر و ضربان قلب‌شان سریع‌تر می‌شود. دانشمندان عصب واگ را به‌خاطر نقشی که در حمایت از تنظیم هیجان، خودآرام‌سازی و کارکردهای اجتماعی دارد مهم‌ترین عصب بدن می‌دانند.

خیلی پیش از اینکه دانشمندان این ارتباط را دریابند، مراقبه‌گران و یوگی‌ها از تنفس برای نفوذ بر سیستم‌های عصبی خودمختار خود استفاده می‌کردند که شامل تمرکز ملایم بر دم، برای انرژی و هشیاری (برانگیختن جنگ و گریز) یا تمرکز بر بازدم، برای تن‌آرامی و آرامش (تحریک استراحت و گوارش) بوده است. کودکان خردسال نیز در کلاس‌های



توجه آگاهی متوجه این ارتباط می شوند. بعد از یک بازی تنفس هشیارانه کوتاه که آناکا هریس آموزش می داد، (یکی از اولین آموزگاران توجه آگاهی و مراقبه در مدارس) دانش آموز هشت ساله‌ای در مدرسه ابتدایی تولوکالیک کالیفرنیا گفت: «متوجه شدم وقتی نفسم را تو می دهی، قلبم سریع می زند و وقتی نفسم را بیرون می دهی قلبم کند می زند.»

بسیاری از کودکان، نکته بازی بعدی را که بر آرام شدن در هنگام بازدم تأکید دارد، دریافتند.

## تنفس هدفمند: بازدم آرامش بخش

ما یاد می گیریم که تمرکز روی بازدم طولانی می تواند باعث وانهادگی شده و کمک می کند احساس آرمیدگی کنیم.

مهارت های زندگی تمرکز، آرام سازی سن هدف تمام سنین

### راهنمای بازی

۱. صاف بنشینید و بدن تان را آرام نگاه دارید و دستان تان را به آرامی روی زانو بگذارید. در حالی که من طول دم و بازدم تان را می شمارم، به طور طبیعی نفس بکشید.  
*با صدای بلند بشمارید. آهنگ شمارش خود را با ریتم طبیعی تنفس کودکان منطبق سازید.*
۲. اکنون با دو شماره دم بگیرید و با چهار شماره بازدم کنید.  
*همین طور که کودک طول بازدم خود را به چهار شماره افزایش می دهد، آهنگ شمارش خود را چنان تنظیم کنید که با تنفس او هماهنگ باشد (بین دم و بازدم توقفی طبیعی وجود دارد) چند دور این کار را ادامه دهید.*
۳. به تنفس طبیعی برگردید.