

Dyzio Marzyciel

Z czym kojarzy Ci się słowo przyjemność? Zamknij oczy i sprawdź.

Co masz teraz przed oczami lub jakie inne zmysły zostały pobudzone? Twój węch, słuch, dotyk, smak, wzrok? W jakie miejsce przeniosła Cię Twoja wyobraźnia? Jesteś w pięknym lesie, a może w górach lub nad morzem. A może znów zwiedzasz urokliwe uliczki miasta gdzieś na południu Prowansji. Może delektujesz się teraz smakiem wysmienitego ciasta lub wygrzewasz w promieniach słońca.

Czy zastanawiałeś się kiedyś, co się dzieje z Twoim mózgiem w sytuacjach, kiedy pozwalasz sobie na „bujanie w obłokach”?

Jesteśmy zagadkową, niesamowitą konstrukcją zbudowaną z wielu miliardów komórek. I jak powiedział Albert Einstein „Wyobraźnia jest ważniejsza od wiedzy”. Wyobrażając sobie dowolną aktywność, pobudzamy w naszym mózgu ośrodki odpowiedzialne za wykonywanie tej czynności. Co to oznacza w praktyce? Wyobrażając sobie, np. taniec, aktywujemy te ośrodki mózgu, które zawiadują aktywnością ruchową; wyobrażając sobie, np. rozmowę z kimś bliskim, pobudzamy ośrodki biorące udział w konwersacji z innymi; z kolei na samo wyobrażenie pysznego posiłku możemy poczuć, jak soki trawienne wydzielają się w żołądku. Jeśli przemknie Ci przez myśl nieprzyjemne wydarzenie, najprawdopodobniej zauważysz, że twój wyraz twarzy zmienił się błyskawicznie. To Twoje ciało w odpowiedzi na przywołany mentalnie obraz, zmienia swój sposób funkcjonowania.

Uświadamiając sobie te proste, a zarazem niezwykle zależności warto pokusić się o obserwację własnych myśli, a co za tym idzie emocji i związanych z nimi reakcji ciała. Możesz to zrobić w wybranych przez Ciebie odcinkach czasowych lub w określonej dokładnie przez Ciebie porze dnia. Sprawdź, w jaki sposób stan Twojego umysłu wpływa na sposób funkcjonowania Twojego ciała. Proste doświadczenie zatytułowane Dyzio Marzyciel, opisane wstępnie w materiale „Ćwiczenia” z pewnością Ci w tym pomoże.

Dyzio Marzyciel – wskazówki.

Ćwiczenie ma charakter relaksacyjny, zatem zadбай o wygodny i niekrępujący strój. Zwróć też uwagę na charakter i estetykę pomieszczenia. Doświadczenie ma być przyjemnością.

Jeśli zdecydujesz się obserwować wspólnie z dzieckiem sunące po niebie obłoki, może to okazać się niezwykle inspirujące i odkrywczе dla Was obojga.

Wiedza na temat zjawisk przyrodniczych jest jak najbardziej wskazana w trakcie tego prostego ćwiczenia. Dlaczego? Możesz spodziewać się wielu zaskakujących pytań. Warto więc orientować się, jak powstają chmury i jak się nazywają. Co oznaczają i z jakimi zjawiskami się łączą? Co się dzieje z wodą kiedy spadnie deszcz? I jak powstają płatki śniegu? Czy to możliwe, aby z nieba spadł „żabi deszcz”? Jak powstaje trąba powietrzna? Skąd się bierze tęcza i dlaczego ma siedem kolorów? Sposób opisywania nieba zależy od waszej twórczości, wiedzy, wyobraźni, poczucia humoru.

Dodatkowym elementem ćwiczenia jest przeniesienie widzianego obrazu na papier za pomocą kredek lub farb. I tu możesz wykazać się wiedzą na temat bogactwa kształtów, kolorów, które nas otaczają lub tworzenia kolorów poprzez łączenie ze sobą podstawowych barw. A może zechcesz sfotografować wspólnie z dzieckiem niebo o różnych porach dnia? Może wspólnie stworzycie domową galerię zdjęć? Prezentację?

Bardzo ważne, abyś podzielił się ze swoim dzieckiem własnymi spostrzeżeniami, odczuciami czy nowymi pomysłami. Natomiast w trakcie całego ćwiczenia spróbuj być uważnym obserwatorem oraz akceptującym i nieoceniającym towarzyszem. To wyzwanie dla każdego opiekuna, rodzica.

Spontaniczne wypowiedzi i pomysły dziecka to jego prawdziwa natura.

W trakcie tego ćwiczenia m.in.:

- budujesz z dzieckiem więź,
- kształtujesz wrażliwość, koncentrację uwagi, zmysł obserwacji,
- wzbogacasz wiedzę dziecka o dodatkowe treści,
- pobudzasz ciekawość, pomysłowość,
- doskonalisz sposób wypowiedzania się i komunikacji z innymi,
- relaksujesz ciało i umysł.

Dzieci są wspaniałymi obserwatorami, a w ich naturze leży ciekawość i dociekliwość. Obserwacja rzeczywistości jest wspaniałym doświadczeniem pozwalającym na delektowanie się chwilą, z jednoczesnym kontemplowaniem otaczającego nas piękna. Naturalnej, niczym nieskrępowanej, pełnej zachwyty obecności możesz się uczyć codziennie od swojego dziecka.

Opracowanie A.E.