

Mindfulness I Børnehøjde

Mindfulness er et koncept, der oprindeligt stammer fra Buddhismen. Det har især fundet vej til Vesten i forbindelse med håndtering og behandling af stress. Et centralt punkt i Mindfulness er evnen til nærvær og fuld opmærksomhed på det, der er lige nu med alle sanser vågne. Som noget helt nyt har Mindfulness nu også gjort sig bemærket indenfor det pædagogiske område.

Mindfulness har nemlig vist sig at være et fantastisk redskab i arbejdet med nutidens børn.

Mange børn lever i dag et hektisk liv. De bliver konstant udsat for ydre stimuli, og de skal hele tiden leve op til krav og forventninger fra omverdenen. Børn har mere fokus på den ydre verden end på deres indre verden. Adskillige børn er frustrerede, urolige og langt væk hjemmefra - de er så meget oppe i deres hoved, at de ikke kan mærke deres fødder!

Undersøgelser viser, at selv få minutters daglig træning i Mindfulness på kort tid kan skabe langt større psykisk velvære og balance. I Mindfulness er fokus på krop, hjerte, åndedræt, kreativitet og bevidsthed. Træningen byder på fantasirejser, afslapningsteknikker, meditations- og åndedrætsøvelser – alt sammen i en atmosfære af leg, oplevelse og respekt for det enkelte barn.

Netop Mindfulness kan give børn et pusterum i denne komplekse verden. Ved at praktisere Mindfulness kan børn få tid til sig selv. En pause hvor de kan genoplade deres batterier og finde ro. Træning i Mindfulness lærer børnene at vende opmærksomheden indad, og hermed bliver deres evne for koncentration og fokus skærpet. Endvidere er Mindfulness med til at udvikle børns emotionelle og sociale færdigheder og således styrke relationerne mellem børnene og dermed forebygge mobning og konflikter.

I børnehaven har vi mindfulness for alle børn hver dag før frugt.

Derudover har vi planlagte eventyryoga forløb for alle børnehavebørn, samt de ældste vuggestuebørn.

Annette, Stephanie og Yasemin har taget en pædagogisk mindfulness instruktør uddannelse.

BørneYoga

BørneYoga er sjov, udfordrende og helt i børnehøjde. Yogalege og sekvenser træner balance, styrke, smidighed og koordination. Hvert forløb har et tema eller en fortælling der binder forløbet sammen og holder børnenes opmærksomhed. Vi slutter af med afspændings- og mindfulness øvelser som tit er de allermest populære øvelser blandt børnene. Annette, Stephanie og Gunnva har taget kurser indenfor BørneYoga