Zapraszam Was na świetną przygodę- wyruszamy w **świat zmysłów**! Ćwiczenia przeznaczone są na 5 dni, każdego dnia odkrywamy inny zmysł.

Uważne obserwowanie świata za pomocą zmysłów można ćwiczyć, tak jak mięśnie. Trzeba tylko ich używać. Jesteś gotowa/gotowy? Zaczynamy!

**PATRZĘ**

Co widzę, kiedy patrzę naprawdę, oczami a nie głową?

**Otwórz swoje oczy:** ćwiczenie dla dwóch osób.

Stań naprzeciw mamy, taty, brata lub siostry.

* Kiedy patrzysz na jej/jego włosy, co widzisz?
* Czy są jednego koloru?
* Co jeszcze dostrzegasz?
* Kiedy patrzysz na jej/jego oczy, co widzisz?
* Jakie barwy dostrzegasz w jej/jego oczach?
* A usta? Jak wyglądają, kiedy uśmiechacie się do siebie?
* Czy tylko usta się uśmiechają?
* Co jeszcze widzisz?

Zobaczyliście się wzajemnie naprawdę, a to jest zawsze niezwykłe doświadczenie!

**PATRZĘ I DOTYKAM** (można zrobić w dniu, kiedy ćwiczymy wzrok lub dotyk)

**Otwórz swoje oczy i skup się na dotyku:** ćwiczenie dla dwóch osób.

Weź dłoń mamy, taty, siostry lub brata.

* Co widzicie, kiedy naprawdę patrzycie na swoje dłonie?
* Widzisz paznokcie i palce?
* Dłoń jest ciepła czy zimna?
* Gładka czy chropowata?
* Co jeszcze widzisz? Małe zmarszczki? Blizny? A może pierścionek?
* Co jeszcze czujesz? Nie spiesz się. Daj sobie czas na poczucie dłoni drugiej osoby.

**DOTYKAM I MASUJĘ**

Każdy człowiek bardzo potrzebuje dotyku. Nasz skora jest naszym najważniejszym organem czucia. Często wystarczy, że tylko zbliżymy się do kogoś, a już czujemy zimno, albo ciepło, czujemy się bezpiecznie lub wręcz przeciwnie.

**Niesforne robaczki:** zabawa dla dwóch osób.

Na plecach mamy lub taty przebieraj szybko palcami od góry do dołu o z powrotem, kilka razy, jak gdyby to były rozbiegane, niesforne robaczki. Następnie zamieńcie się rolami. Jak się czujesz kiedy ktoś masuje Ci plecy w ten sposób?

**Masowanki zgadywanki:** zabawa dla dwóch osób

Narysuj na plecach mamy lub taty prosty obrazek. Może być to słońce, księżyc, serce, gwiazda, chmura, fala, kwiat, deszcz, litera, cyfra. Zadaniem rodzica będzie odgadnąć   
co narysowałaś/narysowałeś.

Po kilku obrazkach zamieńcie się rolami- teraz Ty zgadujesz!

**SMAKUJĘ Z UWAGĄ**

Często jesz w pośpiechu, połykasz bardzo szybko, nie czując nawet smaku jedzenia.   
Ale kiedy samodzielnie coś gotujesz lub pieczesz, zwracasz uwagę na poszczególne składniki. Łatwiej też odkrywasz w przygotowanym przez siebie daniu wszystkie jego zadziwiające smaki.

**Gotujemy, smakujemy:** zabawa wraz z rodzicami.

Wraz z rodzicami przygotuj kolorowe kanapki, ciasteczka, koktajl lub inną przekąskę. Zastanów się:

* Jaka jest konsystencja?
* Jak jest struktura?
* Jak odczuwasz to w swojej buzi?
* Jakie zauważasz smaki? Słodki? Kwaśny? Słony? Gorzki?
* A może jeszcze coś czujesz? Opowiedz o tym.

**WĄCHAM**

Świat jest pełen zapachów. Zwykle nie zwracamy na nie uwagi. Ewentualnie tylko   
na te bardzo przyjemnie, albo te bardzo nieprzyjemne.

**Wącham świat:** ćwiczenie indywidualne.

1. W tym ćwiczeniu chodzi o to, by wąchać wyłącznie do wąchania. Jak detektyw, który chce dowiedzieć się co to jest. Co czuję w danej chwili? Nie myślę, że „to pachnie” albo „to śmierdzi”. Zaczynamy? Spróbuj znaleźć jak najwięcej zapachów wokół siebie.

Małe podpowiedzi co możesz czuć:

* Mydło,
* Ciasto w piekarniku,
* Zupa,
* Kosz na śmieci,
* Farba,
* Lakier do paznokci,
* Chleb,
* Jabłko,
* Świeże powietrzem
* Twoi rodzice.

1. Który zapach sprawia, że jest Ci miło?
2. Wersja dla szczęśliwców posiadających ogródek lub po kwarantannie. Jak wyjdziesz z domu, zwróć uwagę na zapachy, które poczujesz.

**PO PROSTU SŁUCHAM**

**Dźwięki wokół Ciebie:** ćwiczenie indywidualne.

Usiądź wygodnie, zamknij oczy i otwórz szeroko uszy.

* Jakie słyszysz dźwięki?
* Są głośne czy ciche?
* Bliskie czy dalekie?
* Z przodu czy z tyłu?

**Biblioteka dźwięków:** ćwiczenie indywidualne.

Jest mnóstwo dźwięków, które możesz sobie wyobrazić, odtworzyć, nazwać, narysować.   
Baw się dobrze!

Jaki jest dźwięk:

* psa?
* kota?
* małpy?
* ryby?
* wiatru?
* straży pożarnej?
* motoru?
* deszczu?
* żaby?
* gniewu?
* szczęścia?
* strachu?
* ciszy?
* bijącego serca?
* sama/sam wymyśl inne dźwięki.

Na podstawie: Eline Snel „Moja supermoc. Uważność i spokój żabki. Historie, gry i zabawy mindfulness.”