



Łódzki Lider
Akademii Wsparcia Małego Dziecka
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Warto Wiedzieć

#9

Medytacja u dzieci – od czego zacząć i jakie przynosi korzyści?

wyjaśnia:
Patrycja Gwardecka
psycholog kliniczny

lodzkaakademiiawsparcia.pl



Medytacja w pracy z dziećmi

W ostatnich latach coraz więcej badań potwierdza, że praktyki uważności i krótkie formy medytacji mogą wspierać rozwój emocjonalny, społeczny i poznawczy dzieci. W wieku żłobkowym i przedszkolnym układ nerwowy jest szczególnie plastyczny, a zdolność do regulacji emocji dopiero się kształtuje. Dlatego właśnie proste ćwiczenia uważności mogą stać się ważnym elementem codziennej opieki. Medytacja w pracy z dziećmi nie oznacza długiego siedzenia w ciszy. To raczej krótkie, dostosowane do wieku praktyki, które pomagają dziecku zauważyć własne emocje, uspokoić ciało i odzyskać równowagę.



Dlaczego medytacja jest wartościowa dla małych dzieci?

- Regulację emocjonalną

Dzieci uczą się zauważać, co dzieje się w ich ciele i emocjach.

To pomaga im szybciej wracać do równowagi po trudnych sytuacjach.

- Obniżenie poziomu pobudzenia

Proste ćwiczenia oddechowe aktywują układ przywspółczulny, który odpowiada za wyciszenie i poczucie bezpieczeństwa.

- Świadomość ciała

Dzieci uczą się rozpoznawać sygnały zmęczenia, napięcia czy dyskomfortu – co wspiera samoregulację.

- Redukcję zachowań impulsywnych

Kiedy dziecko potrafi zatrzymać się choćby na chwilę, łatwiej mu reagować w sposób bardziej adekwatny.



Od czego zacząć? Proste praktyki dla najmłodszych

1. Oddechowe zabawy
 - „Dmuchamy piórko” – dziecko obserwuje, jak piórko unosi się i opada.
2. Uważne słuchanie
 - wsłuchiwanie się w dźwięk dzwoneczka,
 - rozpoznawanie odgłosów z otoczenia.
3. Skanowanie ciała w wersji dziecięcej
 - „Sprawdźmy, czy Twoje stopy są zmęczone czy odpoczywają”.
4. Uważny ruch
 - powolne przeciąganie,
 - kołysanie,
5. Minimedytacje 1–2 minutowe
 - „Usiądźmy jak spokojne misie i posłuchajmy swojego oddechu”.



Jak wprowadzać medytację w codzienność?

Najważniejsze zasady:

- krótko 1–3 minuty w zupełności wystarczają,
- dobrowolnie dziecko może uczestniczyć lub tylko obserwować,
- regularnie najlepiej codziennie o podobnej porze,
- bez presji – to ma być przyjemność, nie zadanie,
- w formie zabawy – im bardziej obrazowo i lekko, tym lepiej.

Medytacja nie jest celem samym w sobie jest narzędziem, które wspiera rozwój emocjonalny i społeczny.



Najważniejsze przesłanie

Medytacja u dzieci nie wymaga specjalnych warunków ani długich sesji.

To krótkie, uważne momenty, które:

- wzmacniają regulację,
- obniżają napięcie,
- wspierają koncentrację,
- budują poczucie bezpieczeństwa.

Wprowadzana regularnie staje się naturalnym elementem dnia i realnym wsparciem dla rozwijającego się układu nerwowego.