



بطری ذهن آگاهی

بطری ذهن آگاهی خود را بسازید. این می تواند به شما کمک کند که وقتی کودک شما با هیجانات شدیدی روبروست آرام و ذهن آگاه باشید.

مواد لازم:

- یک بطری خالی، شفاف و تمیز
- پولک های رنگی با چهار رنگ (هرچه کوچکتر، بهتر)
- گلیسرین
- صابون مایع

سه چهارم بطری را با آب گرم پر کنید (گرم و نه داغ!). چهار قطره صابون مایع اضافه کنید. بطری را تقریباً تا بالا با گلیسرین پر کنید. در آن را ببندید و بطری را تکان دهید و صابون و گلیسرین را در آب حل کنید تا اینکه مایع صافی داشته باشید.

اکنون آب نمایانگر آرامش ذهنی شماست. هر دسته از پولک های رنگی را به عنوان نماد یکی از هیجانات خود به آب بطری اضافه کنید. (مثال: پولک های قرمز= خشم). در بطری را ببندید. بطری ذهن آگاهی شما آماده است. زمانی که شما بطری را تکان می دهید، شبیه زمانی است که هیجانات شدید شما را فرا می گیرد. آب کدرو نامشخص می شود و رنگ های مختلف در همه جهات و جدا از هم حرکت می کنند و هر یک از دیگری قابل تشخیص نیست. همانگونه که زمان می گذرد و ما در حال تماشای بطری هستیم (و ذهن آگاهانه نفس می کشیم) آب شفاف تر و شفاف تر می شود و پولک ها به ته بطری می روند.

می توانید از این بطری به عنوان ابزاری رایج در خانه با اعضای خانواده خود استفاده کنید. هر کسی که به ذهن آگاهی و کمک نیاز دارد تا هیجانات شدید خود را مدیریت کند می تواند از این بطری استفاده کند!

