

UWAŻNOŚĆ – CZYLI O TYM, JAK BYĆ TU I TERAZ

Współczesne dzieci coraz częściej są zestresowane, niespokojne, reagują impulsywnie, mają trudności z koncentracją uwagi. Często nie radzą sobie ze stawianymi przed nimi wymaganiami. Coraz więcej muszą się uczyć, coraz więcej zapamiętywać. Jak im pomóc wyciszyć się i skupić uwagę? Jak pomóc zachować dobrostan psychiczny?

Takim prostym i skutecznym narzędziem jest systematyczna praktyka uważności. Praktyka bycia tu i teraz, w tym konkretnym momencie. To świadome doświadczanie każdej chwili. Eline Snel jest holenderską terapeutką, która bazując na stworzonym przez Jona Kabata-Zinna treningu uważności dla dorosłych, opracowała program uważności dla dzieci w wieku od 5 lat. Program ten, stosowany w szkołach podstawowych w Holandii i Belgii, cieszy się ogromnym powodzeniem.

UWAŻNOŚĆ ZACZYNA SIĘ OD ODDECHU

Pierwszym krokiem w nauce uważności jest zwrócenie uwagi na oddech. To dzięki obserwacji swojego oddechu jesteśmy obecni tu i teraz. I zaczynamy uczyć się koncentracji. Ważnym, podstawowym ćwiczeniem jest tutaj ćwiczenie „uważności żaby”, do którego wykonania potrzebne jest tylko ciche i spokojne miejsce:

„Żaba to bardzo wyjątkowe zwierzę. Potrafi bardzo daleko skakać, ale też wyjątkowo spokojnie siedzieć. Doskonale wie, co się dzieje dookoła niej, ale nie spieszy się ze swoimi reakcjami. Siedzi spokojnie i oddycha. W ten sposób żaba się nie męczy i nie wrywa od razu do wszystkich szalonych pomysłów, które wpadają jej do głowy. Żaba bardzo, bardzo spokojnie siedzi i oddycha. Jej żabi brzuch podnosi się i opada. Raz za razem. Skoro żaba to potrafi, to my też. Jedyne, co musisz zrobić, to skupić swoją uwagę na oddechu i spokoju.” (Eline Snel, „Uważność i spokój żabki”)

ZMYSŁY, CIAŁO I TRUDNE UCZUCIA

Podczas treningu uważności dzieci uczą się również koncentrować na doznaniach płynących ze swoich zmysłów – patrzeć bez angażowania w to myśli, słuchać bez komentowania, jeść z uwagą. Uczą się ponadto uświadamiania sobie swojego ciała, swoich granic. Zapoznając się z różnymi sygnałami wysyłanymi przez ciało, dużo wcześniej zaczynają zauważać chwile złego samopoczucia. To z kolei pozwala im je akceptować. Nie próbują ich odrzucać ani zmieniać tego, co właśnie się dzieje. Świadomie obserwują swoje uczucia i pozostawiają takimi, jakimi one są. Uczą się, że można zmienić swoje zachowanie, ale nie swoje uczucia. I nawet te trudne emocje są w porządku, po prostu przychodzą i odchodzą. Nie należy się ich bać.

FABRYKA TROSK

Praktyka uważności uczy dzieci kierowania swojej uwagi poza głowę. Jak pająk, który opuszcza się na swojej nici, dzieci próbują przenieść uwagę z głowy, z myśli, do brzucha. W brzuchu nie ma myśli. Jest tylko oddech... wdech, wydech, wdech, wydech... Nie ma zmartwień, jest cisza i spokój. Gdy nasze dziecko zaczyna się martwić, spróbujmy nauczyć je, że powinno wykonać wtedy dwie rzeczy:

1. Rozpoznać, że jest zmartwione.
2. Przekierować swoją uwagę z głowy do brzucha, bo w brzuchu nie ma myśli, jest tylko oddech.

WZAJEMNA ŻYCZLIWOŚĆ

Jedną z ważniejszych cech człowieka jest życzliwość. Trening uważności uczy dzieci, że to normalne, że czasem jesteśmy dla kogoś niemili, że możemy mieć gorszy dzień. Ale najważniejsze, by być tego świadomym. Daje nam to wgląd w nasze zachowanie i możliwość wyboru dalszego działania. Dzięki temu rozwija się nasza empatia.

CIERPLIWOŚĆ, ZAUFANIE I ODPUSZCZENIE

Czasami bardzo czegoś chcemy, ale nie mamy żadnego wpływu na osiągnięcie tego. Mimo to jest nam bardzo trudno puścić kontrolę i pozwolić biec rzeczom ich własnym torem. Nie dajemy sobie możliwości dostrzec, że jak odpuścimy, zmiany pojawiają się samoistnie. I wcale nie musimy rezygnować z pragnień. Po prostu wszystko w życiu dzieje się w swoim czasie. Ważne by zrozumieć, że zmiany nie następują dlatego, że czegoś bardzo chcemy, one dzieją się przez cały czas. A tak naprawdę, jak powiedziała Vivian Green: „**W życiu nie chodzi o czekanie aż burza minie. Chodzi o to, by nauczyć się tańczyć w deszczu**”.

Gorąco zachęcam Państwa do zapoznania się z tą metodą, szczegółowo opisaną w wydanej również w Polsce książce autorstwa Eline Snel. Do książki dołączona jest płyta CD z 11 prostymi ćwiczeniami, które pomogą Waszym dzieciom radzić sobie w różnych trudnych sytuacjach. Dzieci bardzo lubią te ćwiczenia i często same o nie proszą, nawet 3- i 4-latki.

Spróbujcie!!! Życzę powodzenia :)

Opracowanie: psycholog mgr Julia Piotrowska

Źródło:

Snel, E. *Uważność i spokój żabki*. CoJaNaTo Warszawa 2015.