

## **MINDFULNESS: PRAKTYKA UWAGAŃ DLA DZIECI**

**Mindfulness to technika wykorzystująca medytację. Stosowana jest w psychoterapii – w leczeniu depresji, zaburzeń lękowych i odżywiania, w medycynie – głównie w terapii chronicznego bólu oraz w życiu codziennym – w radzeniu sobie ze stresem czy lękiem. W wielu krajach znajduje zastosowanie w edukacji, a w praktyki uważności włączeni są nie tylko uczniowie czy nauczyciele, ale też rodzice. Mindfulness sprzyja regulacji emocji, poprawia koncentrację uwagi i sprawność przetwarzania informacji oraz kształtuje empatię i przyjmowanie perspektywy drugiej osoby. Te kompetencje przydają się zawsze i wszędzie, ale szczególnie cenne mogą okazać się w domowej izolacji. Do tej beczki miodu trzeba jednak dodać łyżkę dziegciu – mindfulness to nie pigułka szczęścia i mądrości, jej praktyka wymaga systematyczności i wytrwałości. Zamknięcie w domu może być jednak dobrym momentem, by zacząć wprowadzać elementy uważności w swoje życie i życie swoich dzieci. Bo uważnej obecności nie da się uczyć innych bez swojego uczestnictwa.**

Mindfulness oznacza szczególny rodzaj uwagi: świadomej, ale nieoceniającej, skierowanej na bieżącą chwilę. Po polsku często mindfulness tłumaczy się po prostu jako uważność lub uważna obecność. W treningu mindfulness stosowane są techniki medytacji wywodzące się z różnych szkół, m.in. z tradycji buddyjskiej, ale sam koncept uważności został stworzony na Zachodzie. Jego autorem jest amerykański profesor medycyny Jon Kabat-Zinn. Tworząc mindfulness, Kabat-Zinn wykorzystał swoje doświadczenie związane z praktykowaniem buddyzmu Zen i wyniki badań naukowych. To połączenie Wschodu z Zachodem zaowocowało metodą, za pomocą której ludzie mogą poradzić sobie ze stresem, lękami czy chronicznym bólem. Mindfulness lub elementy tej techniki wykorzystuje się w leczeniu depresji, zaburzeń lękowych i odżywiania, a także w terapii osób z osobowością z pogranicza (borderline). Niektórzy lekarze zalecają mindfulness w leczeniu uporczywych bólów (np. migrenowych, kręgosłupa), a także do kontrolowania przewlekłych chorób takich jak nadciśnienie, choroby serca, nowotwory czy choroby układu pokarmowego.

## **Na czym polega ta metoda?**

W skrócie: na uważnym byciu „tu i teraz”. Brzmi prosto, ale w praktyce to dla wielu ludzi – zwłaszcza na początku – może być trudnym zadaniem. By się tego nauczyć, w metodzie mindfulness stosuje się medytację, czyli uważne obserwowanie swego ciała i umysłu, bez oceniania, czy myśli, uczucia i doznania, które się pojawiają, są dobre czy złe. Szczególną uwagę kładzie się na świadome oddychanie. Praktykując uważną medytację, można nauczyć się doceniać chwilę i związane z nią wrażenia. A w sytuacjach kryzysowych udaje się łatwiej zapanować nad stresem i poradzić sobie z rozwiązaniem problemów w trudnych warunkach, bo uważność z jednej strony kształtuje wrażliwość, a z drugiej odporność psychiczną (tzw. rezyliencję).

## **Jak mindfulness działa na mózg i stany umysłu?**

Badania obrazowe mózgu takie jak rezonans magnetyczny pokazują, że budowa mózgu osób systematycznie praktykujących uważność i tych niepraktykujących różni się w istotny sposób. Przede wszystkim ciało migdałowate – część mózgu aktywowana zwłaszcza na skutek silnych emocji, przede wszystkim lęku – staje się mniej reaktywne po regularnych treningach uważności. Oznacza to, że osoba praktykująca mindfulness łatwiej potrafi sobie poradzić z uczuciem lęku, pojawiającym się w wielu życiowych sytuacjach. Jednocześnie treningi uważności pobudzają hipokamp – fragment mózgu, który reguluje stymulację ciała migdałowatego (hamuje ją) oraz ma kluczowe znaczenia dla procesu uczenia się i zapamiętywania. Dodatkowo sesje uważnej medytacji sprzyjają rozwojowi kory przedczołowej, odpowiedzialnej za regulowanie emocji, a co za tym idzie za podejmowanie przemyślanych decyzji oraz aktywują neurony lustrzane rozwijające empatię. Dzięki praktyce uważności człowiek może utrzymywać swoje komórki nerwowe w stałej aktywności, dając im w ten sposób okazję do tworzenia nowych połączeń.

## **Od czego zacząć?**

### Oddychanie

Najłatwiejszym sposobem, by zacząć praktykowanie uważnej obecności jest skupienie się na oddychaniu. Oddech w ciele można obserwować w różnych miejscach: w nozdrzach, klatce piersiowej czy brzuchu. Oddychanie przeponą, czyli właśnie brzuchem, powoduje, że oddech jest wolniejszy i głębszy niż w przypadku, gdy powietrze dochodzi tylko do klatki piersiowej. Przeponą oddychają niemowlęta, ale później – wraz z upływem lat i nabyciem

złych nawyków oddechowych – brzuch staje się napięty, więc często wdychane powietrze zatrzymuje się w klatce piersiowej. Gdy zaczynasz z dzieckiem praktykę oddechową, poproś, by nie próbowało oddychać inaczej niż zwykle, tylko dostrzegło fakt, że oddycha, poznało rytm swojego oddechu: wdech i wydech... Ćwiczenia oddechowe można przeprowadzać stojąc lub siedząc na krześle z wyprostowanym kręgosłupem albo leżąc na plecach.

W praktykowaniu koncentracji na oddechu możemy się wspomóc nagraniem:

<https://www.youtube.com/watch?v=DJuLA6lOz1I>

Ćwiczenia oddechowe z przedszkolakami można zacząć od dmuchania na zabawkę-wiatraczek (jeśli mamy taki w domu): uruchamiając go raz długimi spokojnymi oddechami, a raz krótkimi szybkimi. Potem można wspólnie zastanowić się, co się czuje i, jak się czuje po oddychaniu każdym z tych sposobów. Dobrym treningiem spokojnego oddychania jest również robienie baniek. By z sukcesem puszczać bańki, trzeba spowolnić i uspokoić swój oddech, podobnie jak podczas świadomego oddechowego treningu. Warto poćwiczyć także robienie baniek „na sucho”: w ten sposób łatwiej będzie opanować umiejętność spokojnego oddychania bez udziału mydlanych baniek. Jeśli młodsze dzieci mają trudności ze zrozumieniem idei oddychania przeponą, można leżącemu dziecku położyć na brzuszku pluszaka i poprosić, by obserwowało, jak miś czy kotek unosi się i opada i spróbowało, oddychać tak, by zwierzątko uniosło się jak najwyżej, a potem opadło jak najniżej.

Dlaczego oddech jest tak ważny? Ponieważ istnieje związek między oddychaniem a stanem umysłu. Emocje, zwłaszcza te o dużej intensywności, wpływają na sposób oddychania. W złości oddech jest krótki i szybki, strach powoduje, że oddech staje się płytki i przyspieszony, a uczucie ulgi może uwidocznić się westchnieniem. Zadowolenie czy uczucie miłości lub poczucie bezpieczeństwa sprawia, że oddech jest powolny, rytmiczny i spokojny. Treningi świadomego oddychania dają nam możliwość szybkiego zapanowania nad emocjonalnym dyskomfortem: zmieniając sposób oddychania, możemy zmienić swój stan emocjonalny (wyciszyć pobudzenie, zapanować nad lękiem czy złością). W ten sposób dzieci uczą się kontrolować uczucia: radzić sobie ze złością, niepokojem, zdenerwowaniem czy lękiem. Obserwowanie swojego oddechu pomaga się wyciszyć i uspokoić.

Pierwsza pomoc w trudnych uczuciach:

<https://www.youtube.com/watch?v=oFeWtn6bfKY>

Na poniższym filmie „Just breathe” możemy posłuchać i zobaczyć, jak dzieci rozbrajają swoją złość, wpływając na rytm swojego oddechu.

[https://www.youtube.com/watch?v=RVA2N6tX2cg&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=RVA2N6tX2cg&feature=emb_title)

## Ciało

Uważność to też świadomość swojego ciała, odczuwanie różnych sygnałów, które wysyła. Takiemu poznaniu służy tzw. skanowanie ciała, czyli przesuwanie swojej uwagi od czubka głowy po końce palców u nóg. To zadanie można wyjaśnić dzieciom, wykorzystując tzw. ćwiczenie spaghetti. By go rozpocząć, należy położyć się na plecach, prostując ręce i nogi, z wnętrzem dłoni skierowanym do góry. Potem poprosz, by najpierw wyobraziło sobie, że jego ciało jest jak suche spaghetti, które kupuje w sklepie: twarde, napięte i sztywne. Później niech wizualizuje sobie przyjemną ciepłą kąpiel w wannie pełnej piany. W tej kąpeli ciało coraz bardziej rozluźnia się, staje się zrelaksowane i miękkie – podobnie jak ugotowany makaron.

W praktykowaniu ćwiczenia spaghetti można wykorzystać nagranie:

<https://www.youtube.com/watch?v=h6h5XdU9690>

Młodsze dzieci można nauczyć napinania i rozluźniania całego ciała, bawiąc się na przemian w robota (sztywny i napięty) i szmacianą lalkę (miękką i rozluźnioną).

W poznaniu swojego ciała mogą również pomóc ćwiczenia jogi, np.:

<https://www.youtube.com/watch?v=D-9MZG3cz1g>

<https://www.youtube.com/watch?v=JJUpsUzwLM>

<https://www.youtube.com/watch?v=ytT-IU4t-Cw>

## Myśli

Praktykowanie uważności może pomóc uporać się z natrętnymi myślami, które pojawiają się, sprawiając dyskomfort lub powodując chaos i utrudniając podejmowanie przemyślanych decyzji. Aby unaocznić dziecku, jak wygląda jego umysł, kiedy kłębią się w nim różne myśli, można posłużyć się kulą śnieżną lub brokatową. Poprosz, by nią potrząsnęło. Wtedy płyn w kuli stanie się mętny, a dostrzeżenie w niej czegokolwiek przez chwilę będzie niemożliwe – tak jak w głowie, w której wirują różne myśli. W momencie, w którym brokat zacznie powoli opadać na dno, można położyć dłoń na brzuchu i poczuć swój oddech. Potem warto zastanowić się, co się stało: brokat nie zniknął, ale można już wyraźnie zobaczyć wnętrze kuli. Tak właśnie działa umysł: gdy myśli pędzą, trudno jest jasno myśleć. Kiedy damy naszym myślom spokojnie popłynąć, nawet jeśli całkiem nie znikną, „opadną na dno” umysłu i przestaną przeszkadzać. Wtedy umysł zaczyna „widzieć” jaśniej i spokojniej.

Uwaga: zamiast kuli, można użyć słoika z wodą zmieszana z łyżeczką gliceryny i kolorowym brokatem. Gdy w domu nie masz tych wszystkich potrzebnych akcesoriów, wystarczy słoik, woda i soda oczyszczona.

W praktykowaniu radzenia sobie z różnymi myślami można wspomóc się nagraniem „Fabryka trosk”:

<https://www.youtube.com/watch?v=QdNWSzYUpwE>

### Zmysły

Uważna obecność to również doświadczanie świata za pomocą wszystkich zmysłów. W tym celu wcale nie trzeba opuszczać domu. By trenować uważne patrzenie, można przyglądać się oczom mamy lub taty, siostry lub brata: dostrzec ich kształt, kolor, oprawę (przy tej okazji mózg bardzo się angażuje, a dwoje patrzących nawiązuje ze sobą bardzo bliski, wręcz synchroniczny, kontakt i szczególną więź). Spędzając czas w domu, warto wciągnąć dziecko we wspólne przygotowanie posiłku. Samodzielnie przyrządzając potrawę, zwraca się uwagę na poszczególne składniki, dlatego później, powoli ją konsumując, łatwiej odkryć wszystkie pojedyncze smaki. By przyjrzeć się dotykowi, można rysować na plecach dziecka różne kształty i poprosić, by odgadło, co one przedstawiają. Potem warto zamienić się rolami. Wychodząc na balkon lub stojąc w oknie, można poddać uważnej analizie dochodzące z zewnątrz i z wewnątrz dźwięki, często oswojone, a więc niezauważane: odgłos jadących samochodów, śmiejących się ludzi, płacz dziecka, szczekanie psa, śpiew ptaka, szum wiatru, stukot obcasów itp. W podobny sposób można zwrócić uwagę na zapachy: jak pachnie powietrze na zewnątrz, koszula taty, naczynia w zmywarce, sierść kota czy płatki na śniadanie.

## **Technika uważności S.T.O.P.**

Pozwala poczuć się „tu i teraz”, wyhamować, uspokoić się, przywrócić uwagę i złapać kontakt z rzeczywistością.

S (Stop) Stań lub usiądź z wyprostowanym kręgosłupem, rozluźnij ciało, skup się na swoim ciele,

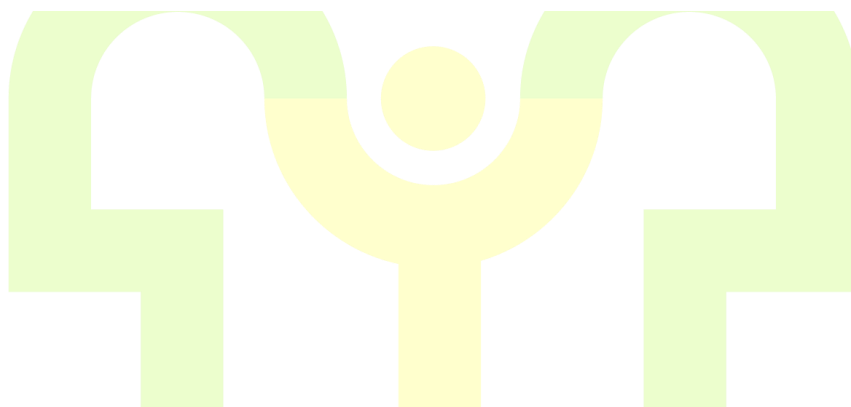
T (Take a breath) Teraz weź świadomy oddech, poczuj wdech (nosem) i wydech (ustami),

O (Observe) Obserwuj, czego doświadczasz. Zauważ swój oddech, myśli, i emocje (jakie są i gdzie czujesz je w swoim ciele). Przyjmuj wszystkie wrażenia, które się pojawiają takimi, jakie są, bez krytykowania i oceniania,

P (Proceed) Pójdź dalej, czyli wróć do tego, co robiłeś przed chwilowym wyhamowaniem, ale spokojniejszy, bardziej obecny i świadomy.

Wizualizacja techniki S.T.O.P.

<https://www.youtube.com/watch?v=9voVRsYpGcQ>



# Poradnia

## **Literatura**

Kabat-Zinn, J. (2015). *Życie piękna katastrofa*. Warszawa: Wydawnictwo czarna Owca.

Radoń, S. (2015). *Uważność jako pedagogika zorientowana na osobę: uwarunkowania historyczne*. Kraków: UPJP2.

Semple, R.J., Lee, J., Rosa, D., Miller, L.F., (2010). A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children: promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in children. *Journal of Child and Family Studies*, 19 (2), 218-229.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology* 62: 373-386.

Snel, E. (2016). *Uważność i spokój żabki*. Warszawa: Wydawnictwo CoJaNaTo.

Snel, E. (2018). *Moja supermoc. Uważność i spokój żabki*. Historie, gry i zabawy mindfulness. Warszawa: Wydawnictwo CoJaNaTo.

Weller, S. (2012). *Oddech w psychoterapii*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.