**Jak wspierać dziecięcą uważność**



**Uważność i mindfulness (trening uważności) to tematy, które w ostatnim czasie stały się szczególnie ważne i potrzebne. W codziennej gonitwie niemal wszystkim towarzyszą smartfony z dostępem do Internetu, które mamy zawsze pod ręką. Po pracy i lekcjach, w czasie wolnym – dzieci i dorośli spędzają czas przed ekranami. Kto z nas zostawia telefon w domu, idąc na spacer czy do kina? Czy mamy możliwość skupić się na tym, czym się akurat zajmujemy? Co z odpoczynkiem? Nie tędy droga! Czas się zatrzymać.**

**Czym jest uważność**

**Uważność** (ang. mindfullness) to inaczej umiejętność bycia świadomym bieżącej chwili. **Bycie uważnym** oznacza pełną koncentrację na „tu i teraz”, na zauważaniu własnych myśli, emocji, doznań fizycznych oraz tego, co nas otacza.

Już małe dzieci potrzebują ćwiczeń w tym zakresie, szczególnie jeśli widzimy u nich słabe skupienie uwagi, rozpraszanie się czy dużą podatność na działanie dystraktorów. Ponadto, dzieci coraz częściej są zestresowane i niespokojne. Nadmiar bodźców, wrażeń, przedmiotów skutkuje zajmowaniem się wieloma rzeczami naraz, niekończeniem żadnej i narastaniem frustracji. Ćwiczenia uważności mają pomóc zatrzymać się, dostrzegać to, co nas otacza, skupić się i uspokoić.

**Wspieranie dziecięcej uważności**

Ćwiczenie uważności ma wspierać dzieci w odzyskiwaniu i kształtowaniu wewnętrznej równowagi oraz umiejętności wyciszania się. Zaczynamy od pokazania dziecku, w jaki sposób może skupić uwagę. Ćwiczenia mogą odbywać się zarówno w domu, jak i w każdym innym miejscu. Trening uważności prowadzi osoba dorosła, ale nie musi posiadać do tego uprawnień czy określonych zdolności. Bardzo dużą pomocą są książki Eline Snel „Uważność małej żabki. Ćwiczenia uważności dla rodziców i ich maluchów” (od 1,5 roku do 4 lat) oraz „Moja supermoc. Uważność i spokój żabki. Historie, gry i zabawy mindfullness” (dla dzieci od 5 do 10 lat). Obie książki zawierają przykłady ćwiczeń uważności, które pomagają zauważyć, co dzieje się w głowie i ciele dziecka, uspokoić się czy lepiej zasypiać. Pierwsze ćwiczenia wprowadzające w temat uważności, można przeprowadzać już z małymi dziećmi. Samo zwracanie uwagi na oddech przynosi ukojenie i poprawę funkcjonowania. Rodzic znajdzie w tych książkach propozycje masaży i zabaw z dziećmi, a także medytacje dla dzieci i dorosłych oraz opowiadania.



**Uważność dla nastolatków**

Ćwiczenia uważności dla nastolatków mogą już bardziej przypominać ćwiczenia mindfulness dla dorosłych. Tu także ważne są: praktyka bycia obecnym i świadomym, zauważanie tego, co „tu i teraz” oraz koncentracja. **Ćwiczenie uważności ma pomóc nastolatkowi w zatrzymaniu się i na skupieniu na własnym oddechu**. Świetnie sprawdzą się techniki medytacyjne, takie jak wizualizacja czy powtarzanie mantr. Książka E. Snel „Daj przestrzeń

i bądź blisko. Mindfulness dla rodziców i ich nastolatków” udziela wskazówek do pracy nad unikaniem reakcji impulsywnych, wspiera w radzeniu sobie ze stresem oraz zachowywaniu spokoju i pogody ducha. Warto pamiętać, że praktyka uważności nie musi być „doskonała” czy przeprowadzona według z góry przyjętych zasad. Cenne jest samo znalezienie czasu

i przestrzeni na bycie obecnym, w każdej chwili i miejscu. Już wzięcie głębokich oddechów w sytuacji stresu i napięcia jest dużym krokiem w byciu uważnym.

**Ćwiczenie dziecięcej uważności**

Pamiętaj, aby w czasie wykonywania ćwiczeń odłożyć telefon oraz inne rozpraszacze, skupić się na dziecku i na autentycznym byciu z nim. Zaczynamy od krótkich ćwiczeń, np. dwuminutowych, wykonywanych razem z dzieckiem. Sposobów trenowania uważności jest dużo, wiele z nich pojawia się spontanicznie w dniu codziennym.

* **Wyostrzenie słuchu** – z zamkniętymi oczami wsłuchajcie się w dźwięki dochodzące z domu i zza okna. Następnie opiszcie słowami, co słyszeliście i jakie to wywołało w Was uczucia.
* **Trening oddechu** – wraz z dzieckiem połóżcie się na plecach, najlepiej na podłodze. Na brzuchu połóżcie na przykład maskotkę. Obserwujcie, jak z każdym wdechem i wydechem maskotka unosi się i opada. Przyjrzyjcie się doświadczanym emocjom i pojawiającym się myślom.
* **Obserwacja reakcji ciała** – zacznijcie od „zmęczenia się”. Skaczcie lub biegajcie przez kilka minut, a następnie zatrzymajcie się. Co teraz „mówią” Wasze ciała? Skupcie się na przyspieszonym oddechu i biciu serca.
* **Koncentracja na odczuwanym zapachu i smaku** – zamknijcie oczy i przywołajcie obrazy, na przykład kwaśnej cytryny, słodkiej czekolady, zapachu pizzy, itd. Co czujecie?
* **Smakowanie** – maksymalnie długo gryźcie i przeżuwajcie np. (rodzynki, orzechy, kawałki pomarańczy). Przeanalizujcie konsystencję, smak i doznania płynące z jedzenia.
* **Skoncentrowanie uwagi na kształcie i fakturze** – dotykajcie wybranych owoców, produktów spożywczych, materiałów plastycznych.
* **Tu i teraz** – skupcie się na wykonywaniu jednej czynności, na przykład chodzeniu, oddychaniu, jedzeniu. Zastanówcie się, czy to łatwe zadanie? Czy Wasze myśli uciekają? Jak długo potraficie skoncentrować się na tym, czym się aktualnie zajmujecie?

**Trening uważności – przykłady**

Ćwiczenia powinny być wykonywane w ciszy, w możliwie największym skupieniu. W treningu wykorzystywane jest praca wszystkich zmysłów, a jego efektywność wzrasta, gdy bierze w nim udział rodzic. Proponujemy dwie wersje ćwiczenia.

1. **Przygotuj dwie cytryny**. Połóż jedną przed sobą, a drugą przed dzieckiem. Niech każdy z was dokładnie obejrzy swoją cytrynę. Weźcie je do rąk, dotykajcie, ugniatajcie. Okaż zaciekawienie – zachęć dziecko, aby spojrzało na cytrynę tak, jakby widziało ją pierwszy raz w życiu. Zachwyćcie się nią. Powąchajcie, przyłóżcie owoce do policzków. Następnie obierzcie cytryny. Porównajcie zapachy samych owoców i ich skórek. Czy się czymś różnią? Który zapach jest przyjemniejszy lub bardziej wyrazisty? Pokrójcie cytryny na plasterki (niech dziecko próbuje samodzielnie). Czy w buzi pojawia się więcej śliny? Popatrzcie na spływający sok, skosztujcie. Delikatnie trzymajcie plasterek cytryny w ustach. Skupcie się na doznaniach. Możecie rozgryzać plasterek lub wziąć do ust kolejny. W miarę możliwości wykonajcie to ćwiczenie w ciszy. Po zakończeniu koniecznie porozmawiajcie o tym!
2. Ćwiczenie możesz wykonać z dzieckiem na siedząco lub leżąco. Zacznijcie od głębokich wdechów i wydechów, a następnie rozpocznijcie odliczanie według schematu **5-4-3-2-1**. Spróbujcie wymienić:
	* 5 rzeczy, które możecie zobaczyć z miejsca, w którym się znajdujecie,
	* 4 rzeczy, których możecie dotknąć,
	* 3 dźwięki, które słyszycie,
	* 2 zapachy, które czujecie,
	* 1 smak, który odczuwacie.

Po wykonaniu ćwiczenia, wsłuchajcie się w reakcję waszych organizmów. Co czujecie?

Czy zadanie było dla Was wyzwaniem? Czy w miarę kolejnych powtórek czas koncentracji

i uważności wzrasta?

Anna Chmielewska
Nauczyciel dyplomowany, pedagog, terapeuta pedagogiczny, surdopedagog, terapeuta ręki. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą, w tym z różnego typu zaburzeniami. Stosuje elementy Dialogu Motywującego i mediacji. Specjalizuje się w terapii pedagogicznej, technikach szybkiego zapamiętywania i uczenia się oraz w kinezjologii edukacyjnej.