

## **Uważność, czyli mindfulness – pomoc emocjonalna**

Uważność to świadome, pełne ciekawości i otwartości doświadczanie chwili obecnej. Zarówno tego, co nas otacza, czyli przedmiotów, przyrody i innych ludzi, jak i tego, co dzieje się w nas samych, czyli odczuć z ciała, myśli czy emocji. Mindfulness to nie jest żadna wyjątkowa ideologia, to po prostu zatrzymanie się w celu dostrzeżenia tego wszystkiego, co związane jest z naszym życiem. Dzięki niej można się lepiej skontaktować ze swoim ciałem, które w obecnych czasach jest bardzo często napięte, zmęczone, obolałe, a także ze swoim umysłem, który w natłoku zadań i obowiązków nie ma, kiedy "odpocząć". Niby tak zwyczajne, a niestety tak rzadkie we współczesnym, zaganiamym świecie.

Doświadczamy ze wszystkich stron wielu sytuacji, które wywołują u nas w nadmiarze napięcie, lęk, stres, złość. Często brakuje nam czasu, aby się im przyjrzeć i wyciszyć. Taka umiejętność skupiania uwagi na tym, co się dzieje w obecnej chwili, czego właśnie doświadczamy, czy to emocjonalnie, czy w naszych myślach, jest niezwykle cenna. To uważność na tym, co teraz czuję, widzę i słyszę.

Takie ćwiczenie uważności kierowane powinno być nie tylko do dorosłych ale i do dzieci. Dzieci również przeżywają różnego rodzaju stresy i napięcia. Współczesny świat i je bombarduje bodźcami ze wszystkich stron. Reklamy, obrazy, kolory, światła, dźwięki nie sprzyjają odpoczynkowi. Maluchy są wówczas zdenerwowane, często zezłoszczone a my rodzice nie wiedząc, co się dzieje, mówimy "uspokój się", "czemu tak się denerwujesz, nic się nie dzieje".

Z pomocą dzieciom, ale też ich rodzicom, przychodzi książka Eline Snel "Uważność i spokój żabki". Jej autorka pracuje, jako terapeutka i trenerka. Od 1990 roku prowadzi kursy medytacji i mindfulness. Szkoli uważności dorosłych, młodzież i dzieci.

Zawiera przykłady 11 prostych ćwiczeń, dzięki którym można się wyciszyć, uspokoić, zrelaksować ciało i ukoić zmysły. Pozwalają na chwilę oderwać się od stresującej rzeczywistości. Doskonałym pomysłem jest porównanie dziecka do żabki, która też skacze a jej nogi i ręce chcą się ciągle poruszać. Z czasem jednak powinno się ono uspokoić i być uważne. Właśnie jak żabka.

### **Wspólna zabawa w uważność**

Takie wspólne relaksowanie się również wzmacnia więź między dzieckiem a rodzicem. Możemy pokazać, że zarówno nasz maluch, jak i my sami potrzebujemy takiej chwili dla siebie, chwili odprężenia i nie jest to nic dziwnego. Jeżeli będziemy regularnie wprowadzać takie ćwiczenia naszym dzieciom i nam będzie dużo łatwiej radzić sobie teraz, jak i w przyszłości. Spokój wewnętrzny jest niezbędny do nauki w szkole i w życiu. Dzięki ćwiczeniom dzieci poprawią koncentrację i pomogą radzić sobie z trudnymi emocjami. Wzmacniają również zaufanie do siebie, kreatywność i empatię.

Świetnym pomysłem jest dołączenie do książeczki płyty CD z nagraniem ćwiczeń krok po kroczku. Spokojny głos lektorki (Agnieszka Marszałek – doświadczony praktyk mindfulness i nauczycielka Mindfulness Based Stress Reduction, pedagog i muzykolog) pozwala dziecku się wyciszyć i podążać za instrukcją.

Książeczka jest kierowana do dzieci od 5 roku życia, ale uważam, że śmiało, niektóre ćwiczenia można wykonywać już z dzieckiem 4-letnim. Wszystko zależy od tego, czy dziecko jest chętne i rozumie polecenia. Zawsze też możemy mu pomóc. Pozycja 7 "Bezpieczne miejsce", jak i 11 "Śpij dobrze" są kierowane do dzieci w każdym wieku.

Osobiście polecam tę książkę, jako doskonałe wprowadzenie do ćwiczenia uważności i relaksacji. Im częściej będziemy po nią sięgać, tym większa szansa, że nasze pociechy będą lepiej radziły sobie ze

stresiem obecnie, jak i w przyszłości. Jak pisze sama autorka "Uspokojenie rozedrganego umysłu, ćwiczenie się w życzliwości i uważności jest rzeczą prostą, ale nie łatwą".

Źródło: <https://mamadu.pl/132801,zabka-ktora-pomaga-najmlodszym>

<https://dziecisawazne.pl/mindfulness-a-dzieci-rozmowa-z-agnieszka-pawlowska-trenerka-uwaznosci/>;

#### **LINKI DO TRENINGU UWAŻNOŚCI:**

##### **Dla małych dzieci:**

[https://www.youtube.com/watch?v=18SpO\\_lyH2Q&feature=share&fbclid=IwAR3p98jRB4EmzzhDyTXk19M2AzMgd3DPE3YI0Cq-9gW9FpCICi5F6lvvYCo](https://www.youtube.com/watch?v=18SpO_lyH2Q&feature=share&fbclid=IwAR3p98jRB4EmzzhDyTXk19M2AzMgd3DPE3YI0Cq-9gW9FpCICi5F6lvvYCo)

##### **„Śpij dobrze”:**

<https://www.youtube.com/watch?v=MLRyENUusGo&fbclid=IwAR2K1EiOGI91Syg-qvbOIO96OC0BuhZzFmYAM02IU0QszwIRZN7kjoYiQ78&app=desktop>

##### **Dla nastolatków:**

<https://www.youtube.com/watch?v=hB54eD0T2gY&feature=share&fbclid=IwAR34Ywe1SrAfCpJqTNkU6JE6HxX4MGrB1NLXhXhj-B-0MobgfKR7mR1VMp8>