

Uważność z dzieckiem



Żyjemy w dynamicznym, ciągle przyspieszającym świecie, codziennie towarzyszą nam miliony bodźców, płynących z reklam, stron internetowych, programów telewizyjnych czy mediów społecznościowych. Pędzimy, próbując dogonić innych, a czasem z innymi, nie zdając sobie sprawy z tego co tak naprawdę czujemy, gdzie jesteśmy i o czym myślimy. Wybiegamy w przyszłość lub żyjemy przeszłością, zapominając o tym co dzieje się wokół nas w aktualnej chwili, często mając wrażenie, że życie ucieka nam jak piasek przesypujący się między palcami. To samo dotyczy dzieci, nawet najmłodsi mogą czuć presję i trudności w skupieniu się. Odpowiedzią na te problemy współczesności jest praca nad uważnością, czyli nad umiejętnością skupiania uwagi na obecnej chwili, bez oceniania tego, czego doświadczamy.

Czym jest mindfulness?

Mindfulness to w języku polskim uważność. Jest ono praktyką, polegającą na świadomym skupieniu uwagi na teraźniejszym momencie, bez osądzania i z pełną akceptacją tego, co się dzieje. Praktyka uważności ma swoje korzenie w tradycji buddyjskiej i jest szeroko stosowana we współczesnej psychologii i medycynie jako skuteczny sposób redukcji stresu, poprawy ogólnego samopoczucia oraz przeciwdziałaniu zaburzeniom psychicznym i chorobom somatycznym.

Mindfulness z dzieckiem

Mindfulness można ćwiczyć razem z dzieckiem; zarówno w formie prostych, codziennych aktywności oraz specjalnych ćwiczeń. Wspólna praktyka uczy spokoju, koncentracji i lepszego rozumienia własnych emocji, zarówno rodzica, jak i dziecko.

Jak praktykować uważność?

Praktykowanie uważności możemy podzielić na dwie grupy: ćwiczeń formalnych i nieformalnych. Oto kilka z pomysłów:

Ćwiczenia oddechowe

Wystarczy kilka minut dziennie. Usiądźcie razem, zamknijcie oczy i obserwujcie oddech. Możecie wyobrażać sobie, że wdychacie powietrze jak balonik i powoli je wypuszczacie. Takie ćwiczenia pomagają uspokoić ciało i umysł. Inną propozycją jest oddychanie na kwadrat, polega ono na spokojnym wdychaniu powietrza przez 4 sekundy, wstrzymaniu powietrza, też przez 4 sekundy, wydychaniu i ponownie zatrzymaniu przez 4 sekundy.

Skanowanie ciała

Dziecko uczy się rozpoznawać napięcia i odczucia w swoim ciele. Możecie robić to jako zabawę, np: „paluszek idzie po rączce” lub „stopa odkrywa każdy palec”, zatrzymując się na chwilę przy każdym odczuciu. Przydatny może być także trening relaksacyjny Jacobsona.

Mindfulness w ruchu

Podczas spaceru lub zabawy w parku zachęcaj dziecko żeby zwracało uwagę na otoczenie: kolory kwiatów, dźwięki ptaków, fakturę trawy, zapach liści. Można też robić „polowanie na kolory”, polega to na szukaniu wspólnie przedmiotów w danym kolorze.

Uważne jedzenie

Wspólne posiłki mogą być okazją do uważności. Zachęć dziecko, by poczuło zapach, smak i fakturę jedzenia. Jedzenie powoli, bez telefonu czy telewizji, uczy koncentracji, cieszenia się chwilą i szacunku do jedzenia

Praktyka wdzięczności

Codziennie możecie wymieniać 3 rzeczy, za które jesteście wdzięczni w domu, w szkole, czy na spacerze. To proste ćwiczenie rozwija u dziecka pozytywne spojrzenie na świat i umiejętność zauważania drobnych radości.

Uważny rodzic

Dzieci uczą się przez obserwację, więc ważne jest aby rodzic również praktykował uważność. Kilka minut świadomego oddechu, świadomego spaceru czy wspólnej zabawy może znacząco wpłynąć na atmosferę w domu. Pamiętaj: twoja obecność tu i teraz jest najcenniejszym prezentem dla dziecka.

Podsumowanie

Uważność, czyli mindfulness, to świadome bycie tu i teraz, pełne obecności, akceptacji i otwartości na własne doświadczenia. W obliczu szybkiego tempa życia i natłoku bodźców, praktyka ta staje się skutecznym narzędziem w redukcji stresu, poprawie samopoczucia oraz budowaniu głębszego kontaktu ze sobą i otaczającym światem. Można ją stosować zarówno w formie formalnych ćwiczeń, takich jak: świadome oddychanie, medytacja czy skanowanie ciała, jak i w codziennych sytuacjach, np: podczas jedzenia, kąpieli czy spaceru. Regularne praktykowanie uważności wspiera zdrowie psychiczne i fizyczne, pomaga w lepszym radzeniu sobie z emocjami oraz pozwala czerpać więcej satysfakcji z życia. Uważność nie jest jedynie techniką, lecz umiejętnością, którą warto rozwijać każdego dnia.

Przydatne linki:

- <https://www.mindfulkids.pl/artukul/jak-cwiczyc-uwaznosc-u-dzieci>
- [https://psychologiawpraktyce.pl/artukul/psychoedukacja-dzieci-i-młodzieży-w-oparciu-o-trening-uwaznosci](https://psychologiawpraktyce.pl/artukul/psychoedukacja-dzieci-i-mlodziezy-w-oparciu-o-trening-uwaznosci)
- <https://www.youtube.com/watch?v=Hzadk9CKiNA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=BEyxyReAta4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=7pXbB-eDyx4&t=369s>

Bibliografia

Żmuda E., (2024), Spójrz w górę. Jak praktykować uważność w codzienności. Zwierciadło, <https://zwierciadlo.pl/psychologia/relacje/542940.1.spojrz-w-gore-jak-praktykowac-uwaznosc-w-codziennosci.read>

Redakcja magazynu Charaktery (2024), Jak żyć w zgodzie ze sobą o co daje nam praktyka mindfulness? Charaktery- magazyn psychologiczny, <https://charaktery.eu/artukul/jak-zyc-w-zgodzie-ze-soba-i-co-daje-nam-praktyka-mindfulness>