

## Uważność (ang. mindfulness) - ważna i cenna umiejętność

**Serdecznie wszystkich zapraszam do lektury fragmentów artykułów Magdaleny Goetz „Po co nam uważność?”, „Trening uważności”, „Ćwiczymy uważność”, zamieszczonych w Głosie Nauczycielskim nr 42, 44-45, 46 z 2018r**

**Uważność** to umiejętność, która wzmacnia nas emocjonalnie i psychicznie, uodparnia na stres, chroni przed zaburzeniami nastroju, a do tego poprawia koncentrację uwagi. To umiejętność celowego, nieosądzającego kierowania swoją uwagą, by móc bardziej świadomie i dokładnie postrzegać rzeczywistość (zarówno wewnętrzną- świat naszej psychiki, jak i zewnętrzną), a jednocześnie bardziej konstruktywnie reagować. Osoba praktykująca uważność przygląda się elementom rzeczywistości bez oceniania ich. W obliczu trudnych chwil, problemów, stresu zachowujemy wewnętrzny spokój. W efekcie dane zdarzenie ma na nas mniej negatywny wpływ, a nawet może mieć pod pewnymi względami wpływ pozytywny- jeśli właściwie je przepracujemy i wyciągniemy konstruktywne wnioski. Natomiast w obliczu miłych chwil i przyjemnych zdarzeń możemy czerpać z nich większą radość, niż gdybyśmy podeszli do nich nieuważnie.

### **Korzyści:**

- poprawa jakości życia i płynącej z niego satysfakcji
- większa równowaga emocjonalna i odporność na stres
- poprawa koncentracji uwagi i większa odporność na czynniki rozpraszające
- bardziej świadome doświadczanie rzeczywistości i różnych jej aspektów, w tym dostrzeganie większej liczby ważnych szczegółów
- podchodzenie do doświadczeń bardziej konstruktywnie, z otwartym umysłem
- większa akceptacja i świadomość siebie, lepsza samoocena
- umiejętność skuteczniejszego dystansowania się wobec trudności, dzięki czemu można skuteczniej rozwiązać problemy lub uporać się z trudnościami
- czerpanie większej radości z drobnych rzeczy, które mamy tu i teraz
- większa cierpliwość i wytrwałość w drodze do celu
- większa życzliwość wobec innych, zdolność do życzliwego współczucia, otoczenia sympatią i zrozumienia siebie i innych

Uważność znacznie ułatwia radzenie sobie ze stresem, zaburzeniami lękowymi, zaburzeniami nastroju, zaburzeniami odżywiania, bezsennością, niskim poczuciem własnej wartości, jak również zapobiegać nawrotom depresji. Uważność może wnieść wiele dobrego również do życia osób, które są zdrowe lub doświadczają niewielkich trudności. Jest cenną profilaktyką.

Ćwiczenia uważności dla dzieci i młodzieży przypominają połączenie zabawy z relaksacją. Mogą mieć formę skupiania się na oddechu, ale też np. treningu uważnego patrzenia, słuchania, jedzenia, wążania itp.:

- 1. Liczenie oddechów.** W wygodnej pozycji prosimy dziecko aby liczyło kolejne oddechy, mówiąc w myślach „jeden” przy pierwszym wdechu i „jeden” przy pierwszym wydechu, a dalej tak samo „dwa”, „trzy” aż do dziesięciu. Wyjaśniamy, że bez uważności mogą pogubić się w tym liczeniu. A jeśli ktoś się pogubi, to nic takiego, zachęcamy go, aby spróbował kolejny raz.
- 2. Uważne słuchanie.** Dzieci rozmawiają w parach. Najpierw przez dwie minuty jedna osoba opowiada o czymś dla niej ważnym/interesującym, a druga stara się jak najwięcej zapamiętać bez komentowania. Potem następuje krótka przerwa i zmiana ról.
- 3. Czysty umysł.** Na blacie stawiamy wypełniony wodą szklany cylinder i prosimy dzieci by popatrzyły przez niego i zobaczyły co widać po drugiej stronie. Następnie dodajemy trochę wody oczyszczonej i mieszamy, aż woda stanie się mętna. Prosimy, by spojrzwały przez cylinder- tak działa nasz umysł pod wpływem silnych emocji, jest jakby zamglony. Po chwili soda rozpuści się i woda znów stanie się przezroczysta. Wyjaśniamy, że to nasz umysł, gdy uspokoimy emocje- znów pozwala wszystko „widzieć”, podejmować właściwe decyzje.

#### **Przydatna literatura:**

1. A. Frey, A. Totton : Jestem tu i teraz. Projekt mindfulness”, wyd. MUZA, Warszawa 2016
2. S. Greenland „ Zabawa w uważność”, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź, 2017
3. E. Snel”Uważność i spokój żabki”, wyd. CojaNaTo, Warszawa, 2016
4. S. Keiser Greenland „ Dziecko wolne od stresu. Jak prostymi metodami mindfulness zwiększyć szansę twojego dziecka na szczęście”, wyd. Czarna Owca, Warszawa, 2012

Zebrała pedagog/psycholog szkolny Małgorzata Burian