Uważność, niespieszność, koncentracja cz.I

Nasze dotychczasowe życie jest zabiegane, wciąż mamy pełne ręce roboty, a czas jest towarem deficytowym. Na weekend odkładamy te czynności, których nie zdążyliśmy wykonać w tygodniu. We współczesnym, dziko pędzącym świecie, w którym każdy stara się zrobić dwieście rzeczy naraz posługiwanie się pojęciami ***uważność, niespieszność, koncentracja*** *wydaje się wręcz niestosowne. Kto z współczesnych niewolników terminarzy i smartfonów próbujących nadgonić stracony czas, ma szanse zatrzymać się na chwilę, wyłączyć z głównego nurtu, uspokoić oddech i zmysły? Kto odważy się przestać myśleć zadaniowo i racjonalizować swoje odczucia?*

Uważność to pewien specyficzny rodzaj koncentracji na tym co tu i teraz. Jest „byciem w pełni obecnym", pełnym otwartości , przyjaznym nastawieniem do tego, co się dzieje w danym momencie, bez zaprzeczania czy osądzania. To nie myślenie o tym, co się dzieje, ale autentyczne, osobiste doświadczanie tego. Kiedy jesteś obecny, jako Rodzic, Nauczyciel, zauważasz każdy uśmiech dziecka, każdy jego

grymas, słuchasz, co do Ciebie mówi, bez przerywania, pospieszania lub uciekania myślami gdzieś indziej. Świadoma, pozytywna obecność może zainicjować wiele dobrych zmian w zachowaniu oraz nastawieniu do siebie i dziecka. Bycie uważnym zaspakaja w naszych zabieganych czasach potrzebę fizycznego i psychicznego spokoju.

Dzieci z natury są ciekawe i chętnie uczą się nowych rzeczy. Odznaczają się także dużym zapotrzebowaniem na wiedzę. Jednak bardzo często bywają rozdrażnione, rozkojarzone, niecierpliwe. Brakuje im wytrwałości. Dużo robią, ale mniej doświadczają tego, co się dzieje w danej chwili. Ich uwaga jest rozproszona za przyczyną nadmiaru otaczających nas bodźców (smartfon, tv, gry komputerowe, Internet). Ale bardzo często domagają się skupienia na sobie uwagi dorosłego poprzez np. odwrócenie jego twarzy, pociąganie za rękaw, czy niegrzeczne zachowania. Dorośli rewanżują się stwierdzeniem „patrz na mnie, kiedy do Ciebie mówię". Poprzez ćwiczenie uważności dzieci uczą się, jak się zatrzymać, uspokoić, doświadczyć, co czują i czego potrzebują. W ten sposób działają mniej impulsywnie, uczą się, że w życiu nie zawsze jest przyjemnie i sposobów jak to zaakceptować i zrozumieć siebie.

Na ogół dorośli w relacjach z dziećmi działają w sposób świadomy. Jednakże zdarzają się sytuacje, epizody kiedy reagują zbyt gwałtownie, impulsywnie - a później tego żałują. W każdym człowieku znajdują się „zakodowane nieprzyjemne emocje, schematy postepowania" będące wynikiem wcześniejszych przeżyć i doświadczeń, które w chwilach stresu, zmęczenia, braku uważności przejmują kontrolę nad ludzkim zachowaniem. Kiedy ludzie są bardziej świadomi siebie potrafią odczytywać płynące z ich ciała sygnały, że mogą zbyt gwałtownie, nieadekwatnie do sytuacji zareagować, bo kończy im się cierpliwość. Mają wówczas wybór jak się zachować – <u>wystarczy zatrzymać się na chwilę, odetchnąć kilka razy głęboko, doświadczyć chwili, nazwać odczuwaną emocję , skupić na niej uwagę i pomyśleć jak chcesz się zachować.</u> Pozornie błaha umiejętność skupiania się na oddechu jest

niezwykle istotna. Stanowi element samoświadomości. Dzięki skupieniu się na oddechu wiesz, czy jesteś spokojny, szczęśliwy, czy zdenerwowany. Skupienie na oddechu w sytuacjach stresowych np. klasówka, występ, głośne czytanie itp. generuje pewne korzyści w postaci redukcji napięcia. Często myślimy o tym, co czujemy naszymi zmysłami i tworzymy pewne schematy, skojarzenia, za pomocą których intrepetujemy zdarzenia i doświadczenia wokół nas. Nie zawsze nasze interpretacje są trafne, zazwyczaj są opatrzone pewnym błędem np. kolega zrobił niezadowoloną minę – myślimy - pewnie mnie nie lubi, zrobiłam coś nie tak, a jego w rzeczywistości zabolał ząb. Kiedy uda nam się wypracować dystans wobec naszych interpretacji wówczas otwieramy się na doświadczanie nowych rzeczy i rozwijanie naszej ciekawości. Skupienie na oddechu powoduje, że odczucia z naszych zmysłów zatrzymują nas w chwili obecnej. Dzięki temu możemy skupić się na sygnałach płynących z naszego ciała. Ucząc dziecko słuchania swojego ciała, pokazujemy, że ciało nie jest tylko od wykonywania różnych czynności, że potrafi się komunikować poprzez odczucia, wymaga troski, żeby dobrze funkcjonowało i było zdrowe. Samo odczucie, zlokalizowanie go i skierowanie uwagi są to często reakcje wystarczające z naszej strony. Zdecydowana większość dzieci ma problem, aby spokojnie usiąść i skupić się na oddechu, zrelaksować się. Regularne powtarzanie tego typu zachowań sprawia, że dzieci zaczynają z nich czerpać satysfakcję. W przypadku pojawienia się silnych emocji i uczuć (złość, strach, smutek itp.) najważniejsze jest pozwolenie im zaistnieć, być, skupienie na nich uwagi i nazwanie ich a nastepnie ich zaakceptowanie. Czasami wystarczy samo doświadczenie emocji, jej poczucie, bez potrzeby reagowania. Najczęściej jednak emocje wymagają podjęcia decyzji co zrobić, jak je rozładować. W zależności od naszej osobowości można to zrobić za pomocą rozmowy, płaczu, wysiłku fizycznego, przyjemnej gratyfikacji - np. smakołyk, słuchania muzyki, izolacji itp.. Myślenie, że zamartwianie się jest dobrym sposobem na spowodowanie zmiany jest złudne. Ważne jest, aby dorośli i dzieci wiedzieli, że nie wszystkim myślom należy wierzyć (np. niczego nie

potrafię, nic mi się nie uda). Pojawiającym się troskom należy pozwolić być bez zagłębiania się w nie. W ten sposób nie wzmacniamy ich i nie podsycamy. Wówczas w naturalny sposób znikają.

W praktyce uważności ogromną rolę odgrywa życzliwość wobec samego siebie, innych osób, przyrody oraz umiejętność odpuszczania rozumiana jako zaprzestanie kontrolowania. Pozytywne nastawienie i życzliwość zmieniają optykę naszej percepcji otaczającej nas rzeczywistości. Sprawiają, że nie tracimy niepotrzebnie czasu i życiowej energii na rozwiązywanie problemów, na które nie mamy wpływu i możliwości rozwiązania , bo są one do nas niezależne.

W holenderskich i belgijskich szkołach realizowane są programy terapeutki Eliny Snel „Uwaga to działa". W półgodzinnych cotygodniowych zajęciach grupowych zorientowanych na rozwijanie uważności uczestniczą dzieci, nauczyciele i rodzice. Wypracowane umiejętności są samodzielnie pogłębiane przez uczestników poprzez codzienne dziesięciominutowe ćwiczenia. Wiele praktycznych ćwiczeń ułatwiających praktykę uważności można odnaleźć w technikach medytacyjnych pozwalających na akceptację rzeczywistości. U uczestników programów zauważono większy spokój, lepszą koncentrację, wzrost pewności siebie, dzieci są dla siebie milsze, a praktykowanie uważności rozwija w nich samoświadomość i jest drogą do zrozumienia swojego miejsca na ziemi.

Bibliografia:

E. Snel: Uważność i spokój żabki, Warszawa 2015, wyd.CoJaNaTo.

M. Wielobób: Uważność w praktyce, Gliwice 2016, wyd. Helion

Opracowała

Anna Przybytniowska

Pedagog PPP w Ozimku