

*Bez względu na wiek uważność
jest twoją wewnętrzną kopalnią złota*

Frits Koster

(trener medytacji mindfulness)

KSZTAŁTOWANIE UWAŻNOŚCI U DZIECI METODĄ MINDFULNESS OPRACOWANĄ PRZEZ ELINE SNEL

Wprowadzenie

Obecnie w szkole, przedszkolu, a nawet w domu rodzinnym dzieci bywają często niespokojne, zestresowane, ciężko im się skupić. Zjawisko to coraz bardziej się nasila, obserwuję to podczas mojej pracy pedagogicznej w przedszkolu. Dzieciom przyszło żyć i dorastać w tzw. „społeczeństwie szumu”, który otacza je zewsząd (telewizja, smartfony, tablety, internet itp.). Celem artykułu jest przybliżenie metody mindfulness opracowanej przez Eline Snell, która może być wykorzystywana podczas kształtowania uważności u osób w różnym wieku, w tym szczególnie u dzieci¹. Przedstawię również niektóre praktyczne przykłady ćwiczeń z uważności oraz pokażę jakie umiejętności rozwijają dzieci dzięki tym ćwiczeniom. Ze swojej dotychczasowej praktyki mogę stwierdzić, że metoda przynosi dobre efekty, pomaga dzieciom poprzez zabawę i ćwiczenia skoncentrować się, odzyskać spokój, poznać siebie. Dlatego wykorzystuję ją w codziennej pracy z przedszkolakami i mam nadzieję przekonać także czytelników, a szczególnie nauczycieli, rodziców i opiekunów, do jej stosowania.

1. Czym jest mindfulness?

Termin „mindfulness” wywodzi się z jogi i został wykorzystany w latach 70. XX w. przez Johna Kabat-Zinna². Stworzył on program medyczny a zarazem psycho-edukacyjny zwany Mindfulness-Based Stress Reduction, który służył do redukcji stresu czy też innych zaburzeń emocjonalnych poprzez medytację. W języku polskim „mindfulness” jest tłumaczone jako: uważność, uważna obecność, czy też pełna obecności. Zgodnie z definicją opracowaną przez Kabat-Zinna, jest to jednak „szczególny rodzaj uwagi: świadomej, nieosądzającej i skierowanej na bieżącą chwilę”³. Mindfulness oznacza zatem bycie skoncentrowanym w określony sposób: świadomie, tu i teraz, bez wartościowania i oceniania. Jest to świadomość doznań zmysłowych oraz emocji, myśli i odczuć fizycznych, które pojawiają się w danej chwili. To pełna i świadoma obecność w tym, co jest teraz i to w każdym momencie.

Trening mindfulness to inaczej trening świadomości i uważności, czyli bycia uważnym i w pełni obecnym. Polega on na celowym skierowaniu swojej uwagi na daną chwilę, skoncentrowaniu się na danym momencie, na uważne i świadome bycie. Jego celem

¹ Eline Snell jest holenderską terapeutką, trenerką mindfulness, założycielką Akademii Nauczania Uważności w Holandii. To także autorka książek, takich jak m.in. „Uważność i spokój żabki” (żaba o imieniu Fred stała się przewodnikiem dzieci w treningu uważności) oraz „Daj przestrzeń i bądź blisko”.

² John Kabat-Zinn - prof. medycyny Uniwersytetu Massachusetts w USA, założyciel Ośrodka Uważności w Medycynie, Opiece Zdrowotnej i Społeczeństwie Wydziału Medycznego w tym Uniwersytecie.

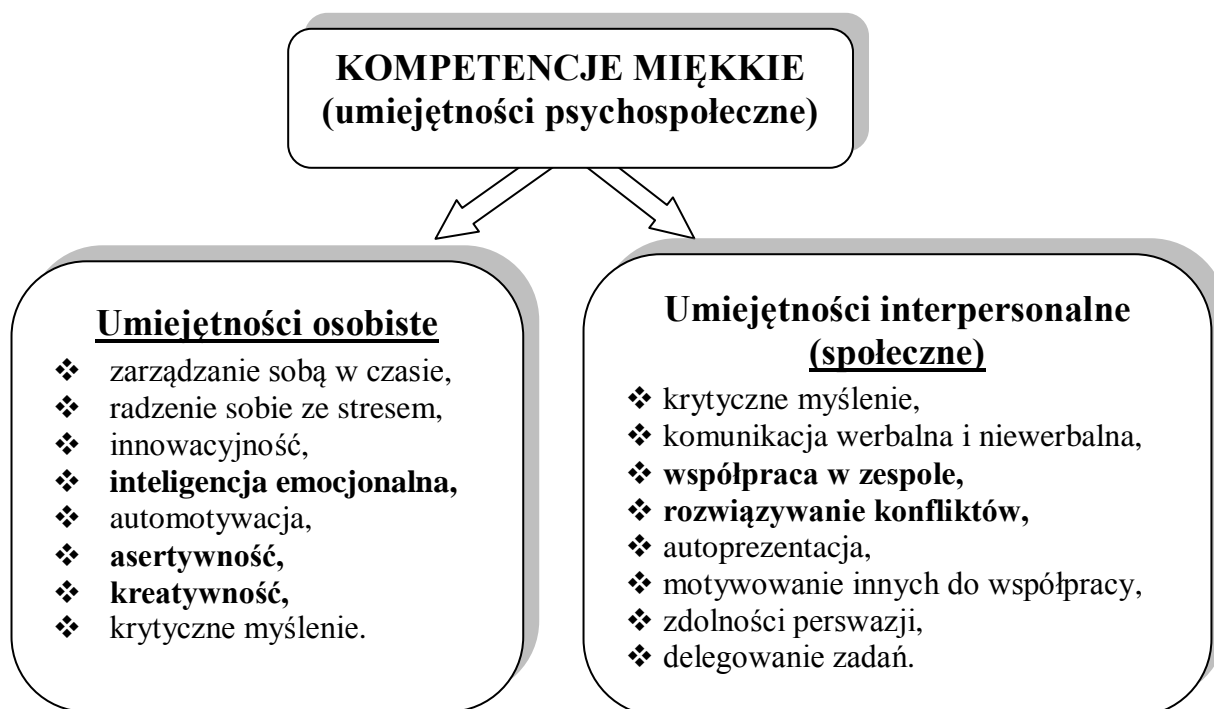
³ J. Kabat-Zinn, *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*, Delta Trade Paperbacks, 1991.

jest zredukowanie stresu, nauka radzenia sobie z negatywnymi emocjami, przywrócenie równowagi emocjonalnej człowieka, a także skupienie uwagi na teraźniejszości i ogólna poprawa samopoczucia. Treningi mogą być prowadzone z osobami w różnym wieku, ale muszą być dostosowane do możliwości poznawczych oraz potrzeb emocjonalnych uczestników.

Metoda „mindfulness” opracowana przez Eline Snell jest przeznaczona do kształtowania uważności u dzieci i młodzieży w wieku od 5 do 19 lat. Trening uważności odbywa się poprzez różne ćwiczenia prowadzone w zrozumiały, a nawet żartobliwy sposób, przez co szczególnie dzieci chętnie je wykonują. Metoda powstała na podstawie osobistego doświadczenia Autorki. Bazuje na jej praktyce, w tym przede wszystkim na wielu próbach poszukiwania najlepszej drogi nauczania. Metoda jest jasna, skuteczna i prosta do zastosowania. Została przygotowana z dużą starannością i dostosowana do potrzeb i możliwości uczestników z różnych grup wiekowych. Dlatego metoda Eline Snell spotyka się na całym świecie z ogromnym zainteresowaniem. Jest używana i testowana pod kątem efektywności w przedszkolach i szkołach podstawowych wielu różnych państw, coraz szerzej także w Polsce.

2. Dlaczego warto i trzeba stosować metodę Eline Snel już w przedszkolu?

Metoda opracowana przez Eline Snel służy przede wszystkim do rozwijania tzw. kompetencji miękkich, czyli umiejętności psychospołecznych (rys. 1). Nie są one tak wymierne jak kompetencje twarde, ale równie ważne. Dlatego metoda jest bardzo istotna dla prawidłowego rozwoju dzieci już w wieku przedszkolnym. Dzięki niej kształtowane są u przedszkolaków zarówno umiejętności osobiste, a szczególnie inteligencja emocjonalna, asertywność, kreatywność, jak i umiejętności interpersonalne (społeczne), takie jak np. współpraca w zespole czy rozwiązywanie konfliktów.



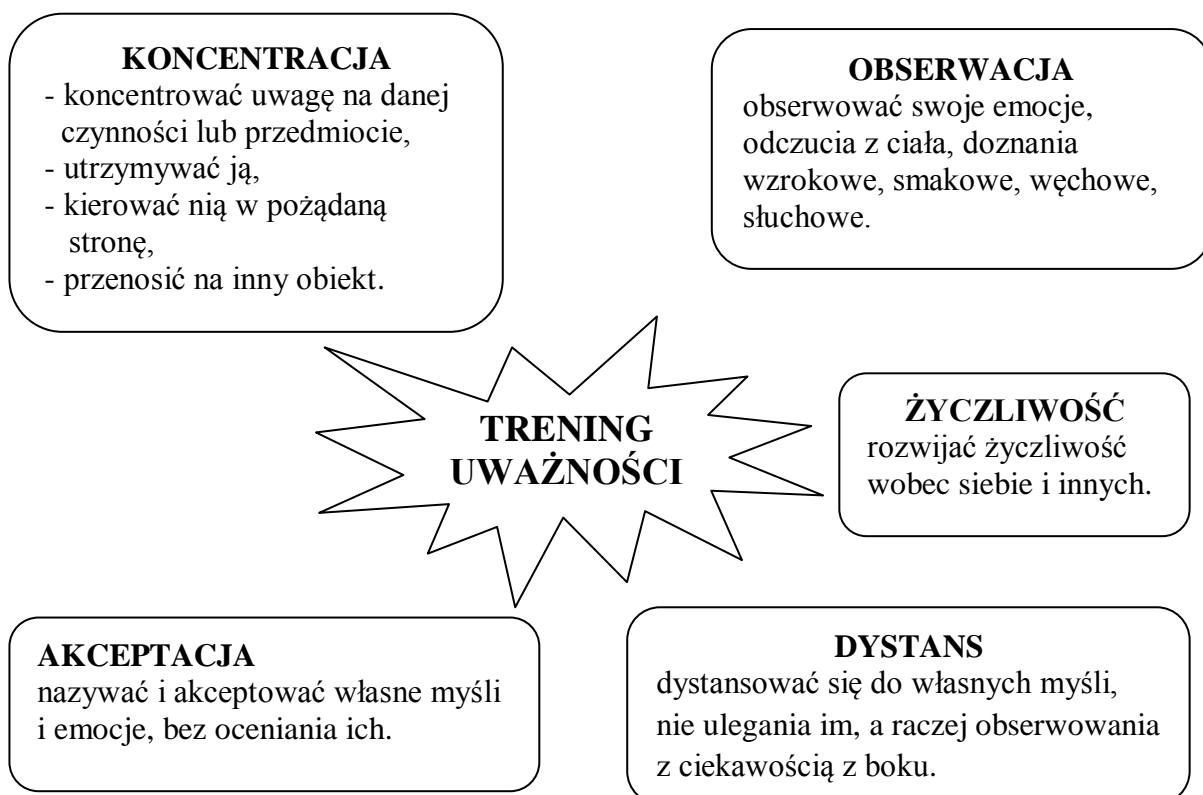
Źródło: opracowanie własne

Rys. 1. Podział kompetencji miękkich

Prawidłowo ukształtowane kompetencje miękkie są więc bardzo istotne, szczególnie w kontaktach społecznych. Ułatwiają bowiem skuteczne radzenie sobie w różnych codziennych sytuacjach. Dlatego umiejętności osobiste i społeczne powinny być rozwijane od najwcześniejszych lat życia dziecka, gdyż pomagają w relacjach rówieśniczych już w grupie przedszkolnej, a w dorosłym życiu decydują o usposobieniu i sposobie zachowania w różnych okolicznościach. Z wysokorozwiniętych kompetencji miękkich wynika wiele korzyści, z których najważniejsze to:

1. Zdolność łatwego motywowania siebie do działania.
2. Umiejętność szybkiego radzenia sobie ze stresem.
3. Umiejętność budowania własnego JA i korzystnego wizerunku osobistego.
4. Asertywność.
5. Umiejętność inspirowania innych do działania oraz kierowania zespołem.
6. Większa odpowiedzialność i samodzielność.
7. Umiejętność współpracy w grupie, satysfakcjonujące kontakty z rówieśnikami.
8. Zadowolenie z siebie.

Metoda „mindfulness” opracowana przez Eline Snell jest skutecznym narzędziem rozwijania kompetencji miękkich u dzieci. Podczas trenowania uważności kształtowane są bowiem takie umiejętności, jak m.in.: koncentracja, obserwacja, życzliwość, akceptacja czy dystans (rys. 2).



Źródło: opracowanie własne

Rys. 2. Umiejętności, które rozwijane są u dzieci w czasie treningu uważności

Dzieci rozwijają w sobie zdolności do koncentracji uwagi (bycia uważnym na siebie, jak i inne osoby). Uczą się obserwować swoje doznania, emocje, pragnienia oraz otoczenie. Kształtują także umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych, a także z negatywnymi emocjami, takimi jak: strach, złość, smutek itp.

3. Ćwiczenia oddechowe, jako wstęp do treningu uważności

Treningi uważności powinny rozpoczynać się od ćwiczeń oddechowych. Skupienie się na oddechu jest bardzo istotne, bowiem jest to pierwszy i najważniejszy krok, by świadomie reagować na stresujące czy trudne sytuacje. Dlatego oddech należy kontrolować i regulować - zatrzymać się i skupić na oddychaniu. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy pokazać i wytłumaczyć dzieciom jak prawidłowo oddychać. Prawidłowy oddech wykonujemy wciągając powietrze przez nos i wypuszczając przez nos. Do ćwiczeń oddechowych potrzebne jest odpowiednie miejsce, które zapewni wygodę, spokój i ciszę. Ćwiczenia można wykonywać siedząc lub leżąc, nie ma granicy wieku dziecka, ważne, by rozumiało polecenia lektora (fot. 1).



Źródło: zbiory własne

Fot. 1. Przykład ćwiczenia oddechowego

4. Sposoby trenowania uważności u dzieci

W metodzie Eline Snel trening uważności u dzieci odbywa się poprzez: ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia ruchowe, gry i zabawy, opowiadania i historyjki. Pozwalają one dzieciom lepiej zrozumieć siebie i innych. Istnieje wiele ćwiczeń, które możemy wybrać i stosować w zależności od sytuacji i potrzeb dzieci (grupy). Ćwiczenia, które najczęściej stosuję w codziennej pracy z dziećmi i dlatego polecam innym, to przede wszystkim: „Spokój i uważność żabki”, „Mała żabka”, „Fabryka trosk”, „Przycisk pauzy”, „Test spaghetti”, „Komnata serca”. Ćwiczenia te, nagrane w formacie MP3, są dostępne nieodpłatnie na podanej stronie internetowej⁴. Stosowane systematycznie dają one bardzo dobre rezultaty.

⁴ Cojanato? Wydawnictwo, Uważność i spokój żabki MP3, <https://cojanato.pl/uważność-spokoj-żabki-mp3/>

Dzieci wykonują je bardzo chętnie, dzięki nim mogą się między innymi wyciszyć, uspokoić, skoncentrować.

Trenowanie uważności odbywa się także poprzez ćwiczenia wszystkich zmysłów: wzroku, słuchu, smaku, węchu i dotyku.

Patrzenie z uwagą (bez komentowania)

Polega na patrzeniu, obserwowaniu, skupianiu uwagi na przedmiocie, czy osobie bez natychmiastowego angażowania w to myśli. Należy mniej interpretować, za to dużo więcej zapamiętywać z tego, co jest dookoła. Po jakimś czasie dziecko powinno zauważyć, że dużo więcej potrafi zaobserwować. Poprzez uważne patrzenie staje się dużo bardziej przenikliwe.

Ćwiczenie

Na stole, czy dywanie rozkładamy np. 10 przedmiotów. Zadaniem dziecka jest, by użyło całej swojej uwagi i obejrzało dokładnie te przedmioty. Po 30 sek. przedmioty zasłaniamy, a zadaniem dziecka jest opisanie tego, co przed chwilą widziało. W wersji trudniejszej można zmieniać położenie przedmiotów względem siebie, zwiększać liczbę przedmiotów itp.

Słuchanie z uwagą

Prawdziwe słuchanie nie jest takie oczywiste, bo gdzie wtedy podziewają się nasze myśli? Z pewnością nie zawsze są tu i teraz. Można nauczyć się słuchać, tak samo jak patrzeć. Jedyne, co jest potrzebne, to świadoma i pełna uwaga. Trening odbywa się poprzez słuchanie tego, co mówi druga osoba ale bez komentowania, lub poprzez słuchanie dźwięków dochodzących z zewnątrz w konkretnym momencie, np. czy jest to bzyczenie czy szum, dźwięk daleko czy blisko itp.

Ćwiczenie

Dzieci siedzą w dwóch kręgach obrócone przodem do siebie. Na sygnał nauczyciela jedna osoba opowiada coś o sobie przez 30 sek., a druga ją w tym czasie słucha. Na sygnał dzwonka zamieniają rolami. Nie można zadawać pytań, przerywać wypowiedzi. Można kiwać głową, mówić: aha, och, noo...

Jedzenie z uwagą

Podczas posiłku należy skupić się na jednym kęsie bez komentowania i myślenia o tym czy jest smaczne czy niesmaczne, słone lub gorzkie, miękkie czy twarde itp. Uważne jedzenie jest bardzo istotne, gdyż powoduje, że jemy wolniej i mniej.

Ćwiczenie

Dzieci siedzące przy stolikach dostają w miseczce różne pokrojone owoce. Nie widzą ich, bo mają zasłonięte oczy. Ich zadaniem jest brać po kolei każdy kawałek, powąchać go, delikatnie nacisnąć i powoli zjeść.

Wąchanie z uwagą

W ćwiczeniu tym wykorzystujemy produkty, które mają różnorodne zapachy, takie jak: ocet, jabłko, mydło, lakier do paznokci, farba itp. Należy skupić się na zapachu, identyfikować go bez myślenia o tym czy jest on jest przyjemny czy nieprzyjemny, ładny czy brzydki.

Dotykanie z uwagą

Polega np. na dotykaniu przedmiotu ukrytego np. w pudełku, identyfikowaniu go za pomocą dotyku bez patrzenia na niego (kim dotykowy).

Należy przestrzegać zasady, że podczas różnych ćwiczeń wykonywanych w ramach treningu uważności muszą obowiązkowo występować cztery główne elementy:

1. Skupienie się na oddechu.
2. Skupienie się na odczuciach fizycznych całego ciała.
3. Powolne ćwiczenia fizyczne.
4. Obserwowanie własnych emocji reakcji.

Efektywność ćwiczeń zależy także od przestrzegania kilku istotnych wskazówek, takich jak:

1. Należy ćwiczyć regularnie.
2. Trzeba powtarzać ćwiczenia systematycznie.
3. Ćwiczenia muszą być lekkie i przyjemne.
4. Ćwiczenia powinny być dostosowane do potrzeb i możliwości dzieci.
5. Należy być cierpliwym, doceniać dziecko za starania i pytać o wrażenia.

Podsumowanie

Metoda *Eline Snel* jest skutecznym narzędziem kształtowania uważności, dlatego powinna być znacznie szerzej stosowana w pracy z dziećmi, niż ma to miejsce obecnie. Jest to szczególnie ważne, gdyż dzieci powinny jak najszybciej wykształcić w sobie umiejętność uważnej obecności, a wtedy ich dorosłe życie będzie z pewnością pogodniejsze i szczęśliwsze. Moja dotychczasowa praktyka zawodowa wskazuje, że dzięki tej metodzie można osiągnąć wymierne korzyści, takie jak:

1. Większy spokój w ciele i umyśle dzieci, poprawa koncentracji i wyników w nauce.
2. Zmniejszenie przytłoczenia problemami, łatwiejsze znajdowanie trafnych rozwiązań.
3. Wzrost odporność psychicznej dzieci, dynamizmu i wiary we własne możliwości.
4. Zmniejszenie poczucie porażki u dzieci.
5. Większa cierpliwość oraz zdolność współczucia i odpuszczanie tego, na co dzieci nie mają wpływu.
6. Większa życzliwość dla innych, co z kolei zmniejsza zjawisko przemocy i agresji.

Należy zatem stwierdzić, że systematyczne wykorzystanie metody w praktycznej działalności pedagogicznej pozytywnie wpływa na dobrostan psychiczny oraz zdrowie dzieci. Stają się one: uważne, otwarte, spokojne, opanowane i życzliwe. Dlatego, opierając się o własne doświadczenie, z pełnym przekonaniem rekomenduję jej stosowanie w szkołach i przedszkolach. Zachęcam także czytelników do przestudiowania niżej podanej literatury specjalistycznej, w której metoda opracowana przez Eline Snel jest scharakteryzowana znacznie szerzej.

Wykaz literatury

Greenland S. K., *Zabawa w uważność*, Galaktyka, Warszawa 2017.

Kabat-Zinn j., *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*, Delta Trade Paperbacks, 1991.

Snel E., *Daj przestrzeń i bądź blisko. Mindfulness dla rodziców i ich nastolatków*, CoJaNaTo, Warszawa 2018.

Snel E., *Moja supermoc. Uważność i spokój żabki. Historie, gry i zabawy mindfulness*, CoJaNaTo, Warszawa 2018.

Snel E., *Uważność i spokój żabki. Ćwiczenia MP3 dla dzieci (i ich rodziców)*, CoJaNaTo, Warszawa 2015.

Wojtczak A., *Uważność i spokój żabki. Mindfulness dla dzieci*, materiały ze szkolenia online dla nauczycieli.

Opracowała mgr Teresa POLCIKIEWICZ

Przedszkole Miejskie Nr 3

87-100 Toruń, ul. Marii Skłodowskiej-Curie 43