

Mindfulness-

trening uważności sposobem
na spokojne i zrelaksowane dziecko



Spis treści

Wstęp	5
1. Mindfulness – trening uważności	8
1.1. Czym jest uważność?	8
1.2. Dlaczego uważność jest tak istotna?	8
2. Uważność w codziennym życiu dzieci	9
3. Co mindfulness daje dzieciom?	10
3.1. Umiejętność wyrażania emocji	10
3.2. Skupienie uwagi	10
3.3. Wyciszenie umysłu	11
3.4. Umiejętność wybierania reakcji	11
3.5. Umiejętność opanowywania stresu i rozluźniania się	11
3.6. Nieobciążanie się oceną	12
Literatura	12
4. Scenariusze zajęć dla dzieci 5–6-letnich	13
4.1. Scenariusz zajęć „Uwaga skupiona na oddechu”	13
4.2. Scenariusz zajęć „Słoniowe uszy” – trenowanie mięśnia uwagi	17
4.3. Scenariusz zajęć „Uważne oczy”	22
4.4. Scenariusz zajęć „Wącham, smakuję, dotykam” .	26
4.5. Scenariusz zajęć „Co mówi moje ciało?”	30
5. Cykl zabaw dla dzieci młodszych doskonalący uważność	35
5.1. „Czy widzisz wiatr?” – wyprawa badawcza – uważne patrzenie	35
5.2. „Zabawy z wiatrem” – co czuje moje ciało?	36
5.3. „Obserwujemy i malujemy wiatr” – terenowa zabawa plastyczna – uważne patrzenie	38
5.4. „Śpiewamy i gramy z wiatrem” – zabawy muzyczne w terenie – uważne słuchanie	38
Karty pracy dla dzieci młodszych	40
6. Zabawy doskonalące dostrzeganie swoich emocji oraz wyrażanie ich w sposób kontrolowany	44

Wstęp

*„Dziecko uważne nie krzyczy. Może nawet mówi cicho.
Potrzeba uważności, by usłyszeć ten głos”.*

W dzisiejszym świecie obserwujemy niezwykle szybki wzrost tempa życia. Nasze zmysły odbierają mnóstwo docierających zewsząd pobudzających bodźców. Wszędzie obecny hałas, pośpiech, stres utrudniają zachowanie spokoju. W natłoku takich negatywnych bodźców niezwykle trudno jest wykazywać się opanowaniem, spokojem, pogodą ducha.

Aby zachować równowagę ciała i ducha, powinniśmy umieć wykorzystywać każdą możliwą chwilę spokoju, by nasz organizm mógł się zrelaksować i odprężyć. I choć jako osoby dorosłe, dojrzałe emocjonalnie mamy świadomość wpływu bodźców na powstawanie w naszym organizmie napięć, zarówno tych fizycznych, jak i psychicznych, to świadome wykorzystywanie umiejętności relaksacji w celu ich niwelowania nie jest wcale łatwe.

Literatura psychologiczna wymienia dwa podstawowe rodzaje napięć, jakie powstają w organizmie człowieka – napięcie fizjologiczne oraz napięcie psychiczne.

Jak podaje definicja sformułowana przez S. Siek – „źródłem napięcia fizjologicznego są różnego rodzaju lęki i niepokoje. Natomiast napięcie psychiczne pochodzi z niezaspokojenia potrzeb psychicznych człowieka”¹.

Źródłem napięć może być również otoczenie społeczne, w jakim funkcjonujemy. Dla dziecka z pewnością może to być rodzina, przedszkole czy też środowisko rówieśnicze.

Niezwykle często zdarza się, że uwarunkowania wewnątrzrodzinne są jednym z czynników stresogennych w życiu dziecka. Wzrastanie w rodzinie dysfunkcyjnej, patologicznej czy będącej tymczasowo w stanie konfliktu może zagrażać prawidłowemu rozwojowi osobowości dziecka, prowadzić do niezaspokajania podstawowych potrzeb bądź wywoływać u niego napięcia psychiczne.

Przyczyną wielu niepokojów i lęków bywa także środowisko rówieśnicze. Niezaspokojona potrzeba akceptacji, bliskości lub uznania bywa powodem stresu. Wymagania stawiane w procesie socjalizacji przekraczają niejednokrotnie możliwości dziecka.

Przyczyną powstawania napięć może być placówka edukacyjna: „Współczesne przedszkole jest często czynnikiem nerwicorodnym”².

*Napięcia
powstające
w organizmie
człowieka*

*Otoczenie
społeczne źródłem
napięć u dziecka*

¹ S. Siek, *Higiena psychiczna i autopsychoterapia*, Warszawa 1982.

² A. Szyszko-Bohusz, *Relaks – prawdziwy odpoczynek*, Warszawa-Kraków 1975.

Małemu dziecku, zwłaszcza takiemu z odchyleniem od norm rozwojowych, trudno sprostać wymaganiom programowym oraz oczekiwaniom nauczycieli. Niepokojom i lękom ulega także dziecko nadambitne czy perfekcjonista.

*Potrzeba uczenia
dzieci relaksacji*

„Wszystko to stwarza potrzebę uczenia dzieci ćwiczeń relaksacyjnych zmniejszających stan napięcia psychicznego, powodujących odprężenie, poprawiających samopoczucie”³. „Badania nad relaksacją przeprowadzone wśród dzieci wykazały, że ćwiczenia relaksacji wzbudziły zaciekawienie u przeważającej liczby uczestników. Stwierdzono, że relaksacja wpłynęła na poprawę ich samopoczucia psychicznego, poprawiła zachowanie w przedszkolu, wzbudziła zainteresowanie procesem rozwoju”⁴.

*Korzyści
z posługiwania się
technikami
relaksacji*

Korzyści wynikające z systematycznego posługiwania się technikami relaksacji:

- › „poprawa uwagi,
- › zwiększenie poczucia niezależności,
- › lepsze rozumienie siebie i innych,
- › stabilizacja reakcji emocjonalnych,
- › korzystne zmiany osobowości,
- › poprawa funkcjonowania pamięci,
- › regeneracja psychiki,
- › regeneracja organizmu,
- › złagodzenie napięć mięśni i napięć psychicznych,
- › akceptacja siebie, zwiększenie zaufania do siebie,
- › nabranie dystansu”⁵.

Dzieci z natury są ciekawe świata i bardzo uważne. Przedszkolaki kroczą odważnie przez świat, bawiąc się i snując marzenia. Jak zauważa Agnieszka Pawłowska, „uwielbiają doświadczać otoczenia powoli i wszystkimi zmysłami. Szybko jednak uczą się, że pośpiech daje więcej gratyfikacji. Jest więcej bodźców, otoczenie zmienia się błyskawicznie, jest głośno i kolorowo, a do tego większość osób wokół nich również działa w przyspieszonym trybie. Zatem dzieci płynnie dopasowują się do funkcjonowania w biegu i coraz rzadziej zatrzymują się z zachwytem nad kamykiem leżącym na drodze i niestety coraz rzadziej rozumieją emocje, które się w nich pojawiają”.

W tym wieku dzieci żyją jeszcze w swoim własnym, często nieco wyimaginowanym świecie. W sytuacjach, w których spotykają się z pewnymi trudnościami, z czymś, czego nie rozumieją, co je przeraża, często „wyłączają się” przenosząc się w świat wyobraźni, a nagromadzone emocje i napięcie

³ B. Kaja, *Zarys terapii dziecka*, Bydgoszcz 2001.

⁴ A. Szyszko-Bohusz, *Relaks – prawdziwy odpoczynek*, Warszawa-Kraków 1975, [w:] „Przegląd Terapeutyczny” 9–10/2013, www.ptt-terapia.pl.

⁵ J. Szopa, M. Harciarek, *Stres i jego modelowanie*, 2004, s. 17, [w:] „Przegląd Terapeutyczny” 9–10/2013, www.ptt-terapia.pl.

związane z ich przeżywaniem odreagowują poprzez zabawę. Fantazjowanie, zabawa oraz ruch są dla nich sposobem na odprężenie.

Choć dzieci w wieku przedszkolnym posiadają naturalne zdolności do odreagowywania napięć, to niestety wzmożone napięcia, stres i przebudźcowanie, którego efektami są często ich rozkojarzenie i nerwowość, powodują, że maluchy nie potrafią się odpowiednio odprężyć. Nadmiernie pobudzone przestają być „uważne”, nie dostrzegają wokół siebie tego, co piękne, nie doświadczają uspokajającego wpływu natury na swoje ciało i psychikę.

Jedną z form redukcji stresu, narzędziem służącym do zmniejszenia napięcia, a w konsekwencji poprawy jakości naszego życia, jest relaksacja.

Niewątpliwie istotną rolę podczas nabywania przez dzieci w wieku przedszkolnym umiejętności relaksacyjnych odgrywa nauczyciel/wychowawca. Jest on dla przedszkolaka autorytetem, osobą potrafiącą dostrzec jego potrzeby. Prowadząc rozmowy i organizując zabawy dostarcza on dzieciom wiedzy na temat sytuacji stresowych, jakich mogą doświadczyć lub już doświadczają oraz uczy je dostrzegania i nazywania własnych emocji i właściwego ich wyrażania.

Niezwykle ważnym zadaniem edukacji małego dziecka jest nauka sposobów redukcji napięć wywołanych różnymi bodźcami. Do zadań nauczyciela należy zatem dobór metod, za pomocą których będzie on wdrażał dzieci do świadomego korzystania z wybranych technik relaksacji.

„Skuteczna nauka relaksu wśród dzieci uzależniona jest zatem przede wszystkim od autorytetu wychowawcy, jego postawy społeczno-moralnej, taktu i cierpliwości oraz odporności psychicznej na niepowodzenia”⁶.

Dzieci w wieku przedszkolnym zapoznajemy z technikami relaksacyjnymi przede wszystkim w trakcie zabaw i ćwiczeń:

- › oddechowych, w których uczymy świadomego kontrolowania i słuchania swojego oddechu,
- › ruchowych, w których uczymy reagować ruchem ciała na słowo nauczyciela, kontrolować ruchy poszczególnych części ciała,
- › doskonalących koncentrację uwagi poprzez świadome skupianie się na jednym lub wielu zmysłach i na określonym przedmiocie lub czynności,
- › uspokajających i rozluźniających, mających na celu doskonalenie umiejętności odprężania ciała, niwelowania napięć,
- › poprzez masażyki w parach zapewniające głęboki relaks, odprężenie dużych grup mięśniowych.

W ćwiczeniach służących relaksacji korzystamy z celowo spowolnionych ruchów i gestów: kołysania, głaskania, delikatnego drapania. Te ruchy i gesty, dzięki swej łagodności i zwolnionemu tempu, sprawiają dzieciom przyjemność i odprężają.

*Naturalne
zdolności do
odreagowywania
napięć*

*Nauka relaksacji
pod okiem
nauczyciela*

*Zabawy i ćwiczenia
służące relaksacji*

*Tempo i czas
trwania ćwiczeń*

⁶ A. Szyszko-Bohusz, *Relaks – prawdziwy odpoczynek*, Warszawa-Kraków 1975.