



Trening uważności w pracy z dziećmi i młodzieżą



chillbook

SPIS TREŚCI

1. Psychoedukacja dzieci i młodzieży w oparciu o trening uważności – kształcenie odporności emocjonalnej	4
1.1. Trening uważności w praktyce szkolnej? – założenia programowe i inspiracje	5
1.2. Autorski program „Trening uważności dla dzieci” – krok po kroku	8
1.3. Cel programu „Trening uważności dla dzieci”	10
1.4. Efekt ćwiczeń uważności – na przykładzie	11
1.5. Korzyści płynące z treningu – umiejętność dystansowania się do przeżyć	14
2. Zabawy, ćwiczenia uważności i medytacje dla dzieci	16
3. Scenariusz lekcji 1	24
4. Scenariusz lekcji 2	35

1. PSYCHOEDUKACJA DZIECI I MŁODZIEŻY W OPARCIU O TRENING UWAŻNOŚCI – KSZTAŁCENIE ODPORNOŚCI EMOCJONALNEJ

Nadmierny stres, stany obniżonego nastroju, lęki związane ze szkołą i z dorastaniem to – jak pokazuje praktyka pracy w szkole – częste problemy dzieci i młodzieży. Jednak nie tylko dzieci doświadczają trudności, także dorośli przeżywają stresy – często są to nieadekwatne, przesadzone reakcje, które z kolei wywołują zaniepokojenie dziecka. Skutecznym wsparciem w tego typu problemach może być praktyka uważności.

Pracuję od kilkunastu lat jako pedagog w gimnazjum, prowadzę zajęcia socjoterapii dla młodzieży gimnazjalnej i dzieci szkoły podstawowej. Widzę, jaką trudność sprawia młodym ludziom nadmierny stres, stany obniżonego nastroju. Ogromna ilość dzieci przeżywa lęki związane ze szkołą, z dorastaniem. Problemem są relacje z rówieśnikami, nauczycielami, rodzicami.

Oprócz trudności emocjonalnych u dzieci obserwuję nadmierne trudności emocjonalne dorosłych, związane z przeżyciami ich podopiecznych. Często jest to nieadekwatna, przesadzona reakcja, która z kolei wywołuje zaniepokojenie dziecka: „Ze mną naprawdę coś musi być nie w porządku, skoro mój rodzic tak bardzo to przeżywa”.

Uważam, że niejednokrotnie zamiast zajęć socjoterapeutycznych i treningów zaępowania złości, wystarczyłoby przebywać ze sobą w rodzinie, wyłączyć tablet, rozmawiać o sobie, wspólnie uprawiać ogródek albo spacerować. Rzeczywistość we współczesnych rodzinach wygląda jednak inaczej. Niewiele osób ma czas na rozmowę i wspólne „nicnierobienie”. W mojej ocenie pewnym wsparciem dla młodzieży (i rodziców) jest psychoedukacja. Mam na myśli zajęcia, które nie ingerują zbyt głęboko w osobiste przeżycia, ale dają poczucie bezpieczeństwa i pozwalają poznawać samego siebie, lepiej rozumieć emocje. Może nie likwidują trudności, ale ułatwiają ich oswojenie.

1.1. TRENING UWAŻNOŚCI W PRAKTYCE SZKOLNEJ? – ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE I INSPIRACJE

W 2012 roku wziąłem udział w kursie MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) – zajęciach psychoedukacyjnych dla dorosłych. Zachęciły mnie pojawiające się w Polskich mediach informacje o zbawiennym wpływie treningu uważności (mindfulness) na odczuwanie stresu. Efekty zrobiły na mnie tak duże wrażenie, że postanowiłem wprowadzić uważność do swojej pracy w szkole oraz do swoich zajęć socjoterapeutycznych. Wykorzystywałem poszczególne ćwiczenia w czasie lekcji wychowawczych w szkole, na zajęciach szybkiego czytania, przy okazji uczenia technik pamięciowych. Cztery lata później stworzyłem autorski program zajęć psychoedukacyjnych dla dzieci „Trening uważności dla dzieci”.

Korzystając z własnego doświadczenia, przedstawiam, jak można wprowadzać tę metodę do pracy z dziećmi i młodzieżą, jakich można się spodziewać efektów i co to może oznaczać dla dzieci.

Jon Kabat-Zinn, jeden z twórców takiego treningu uważności dla dorosłych określa uważność jako „(...) szczególny rodzaj świadomej uwagi: świadomej, skierowanej na obecną chwilę i nieosądzającej”¹. Ronald D. Siegel pisze: „Uważność to świadomość bieżącego doświadczenia i jego akceptowanie”².

Jednym z najbardziej znanych treningów uważności jest wspomniany wcześniej **Mindfulness Based Stress Reduction opracowany przez J. Kabat-Zinn’a** i jego współpracowników.

Celem takiego treningu jest nie tyle uspokojenie i zmniejszenie stresu, ale raczej:

- poznanie siebie,
- zwiększenie świadomości odczuć ciała i własnych emocji,
- obserwowanie powiązań pomiędzy myślami, emocjami i reakcjami fizjologicznymi.

Ułatwia to oswojenie własnych reakcji i w konsekwencji powoduje zmniejszenie stresu.

Jeszcze kilkanaście lat temu w Polsce pojęcie „uważność” (mindfulness) pojawiało się raczej w tekstach dotyczących medytacji buddyjskiej niż w kontekście terapii

¹ Kabat-Zinn J. (2007), *Gdziekolwiek jesteś bądź. Przewodnik uważnego życia*, IPSI Press, s. 20.

² Ronald D. Siegel (2013), *Uważność. Trening pokonywania codziennych trudności*, Wydawnictwo Czarna Owca, s. 49.

psychologicznej lub materiałach zajęć dla dzieci. Dzięki pracy takich osób jak Jon Kabat-Zinn, Zindel V. Segal, Mark G. Williams czy John D. Teasdale o uważności mówi się w kontekście radzenia sobie ze stresem (MBSR), wsparcia terapii (Mindfulness-Based Cognitive Therapy).

Na trening uważności składają się **praktyki medytacyjne**, takie jak:

- skupienie na oddechu,
- skupienie na odczuciach fizycznych całego ciała,
- powolne ćwiczenia fizyczne,
- obserwowanie własnych emocji,
- obserwowanie własnych reakcji w relacjach z innymi ludźmi.

Wśród korzyści płynących z treningu uważności zauważamy:

- uczestnicy rozpoczynają od skupienia uwagi na doznaniach zmysłowych, ale po jakimś czasie wzrasta zdolność skupiania uwagi na wybranym bodźcu,
- zwiększa się wrażliwość odczuwania własnego ciała i emocji, subtelne myśli, które wcześniej były nieświadome, są zauważane w większym stopniu,
- życzliwa, akceptująca postawa wobec samego siebie sprawia, że emocje stają się łagodniejsze, zmienia się również ich odbiór,
- uczestnicy rozpoczynają praktyki, które pozwalają obserwować nieprzyjemne doznania i trudne emocje. W trakcie kursu uważności nie próbujemy zrozumieć przyczyn pojawiających się odczuć. Taki kurs nie jest terapią. Bywają sytuacje, kiedy ktoś rozumie, skąd biorą się trudne odczucia. Jednak ważniejsza jest zdolność odczuwania pojawiających się doznań, z akceptacją bez względu na to, czy są przyjemne czy nie,
- trudne emocje nie zawsze znikają, ale mogą budzić mniej przejęcia, łatwiej się uspokoić, pojawia się większa odporność na trudne sytuacje – dzięki temu łatwiej zachować się adekwatnie do okoliczności.

Po ukończeniu kursu uważności zacząłem się zastanawiać, czy zaadoptowanie tego kursu do pracy z dziećmi i młodzieżą przyniosłoby podobny efekt.

Funkcjonuje wiele programów adresowanych do dzieci. Np. brytyjski „b” (dot be) stworzony przez Mindfulness in Schools Project lub MindUp stworzony przez The Hown Foundation. Każdy z tych programów ma wyraźną strukturę, określoną liczbę spotkań. Każde spotkanie jest poświęcone innemu tematowi i w ich trakcie