

KARTY PRACY

# ĆWICZENIA

dla dzieci  
rozwijające uważność



Workbook  
nauczyciela

FORUM

## Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	5
Percepcja czyli postrzeganie .....	6
Odpuszczanie, czyli nieprzywiązywanie się.....	6
Akceptacja.....	6
Chwila obecna .....	7
Przyczyny nieuważności.....	7
Najczęstsze symptomy .....	7
Wybrane zasady pracy z dzieckiem .....	8
Wskazówki przydatne do pracy z dzieckiem .....	9
Przykłady ćwiczeń .....	9
Rozwiązania .....	12
<b>Arbuz</b> .....	14
<b>Ananas</b> .....	19
<b>Gruszka</b> .....	24
<b>Agrest</b> .....	29
<b>Poziomka</b> .....	34
<b>Bajka o strachu</b> .....	39



## Wstęp

Uważność – to stan umysłu osiągniany poprzez skupienie uwagi na chwili obecnej, przy równoczesnym łagodnym przyjmowaniu i akceptowaniu emocji, myśli i wrażeń zmysłowych. Używany jest jako technika terapeutyczna.

„Uważność można zdefiniować w prosty sposób, a mianowicie jako dyscyplinę umysłową zajmującą się ćwiczeniem uwagi. Są też inne aspekty uważności, a wśród nich:

- wykorzystywanie zmysłów, na których będzie skupiony trening uwagi,
- angażowanie umysłu w chwilę obecną,
- dbanie o samokontrolę poprzez nieprzywiązywanie się do doświadczeń ulotnych, takich jak myśli, uczucia i doznania,
- nastawienie pełne otwartości i akceptacji, bycie nieosądzającym w stosunku do doznań ulotnych,
- kultywowanie równowagi wewnętrznej i spokoju poprzez niereagowanie lub ograniczenie reakcji na doznania z chwili na chwilę”<sup>1</sup>.

Odpowiednikiem słowa „uważność” jest „sati”, które oznacza rodzaj aktywności, którą można opisać jedynie poprzez jej aspekty. Oto kilka z nich:

- Uważność jest lustrem umysłu, które odbija bez żadnych deformacji aktualne wydarzenia.
- Jest zdolnością umysłu do bezstronnej, akceptującej obserwacji, wolnej od osądzania, a tym bardziej potępiania czegokolwiek.
- Jest czujnością, która postrzega wszelkie doświadczenia, myśli i uczucia jako równe. Nie powoduje lgnięcia do przyjemności ani uciekania od nieprzyjemności.
- Jest obserwacją wolną od analizy, refleksji i porównywania czy etykietowania.
- Powstrzymuje nas od egoistycznych odniesień do siebie, swojego „ja”, od dodawania lub odejmowania czegokolwiek od tego doświadczenia.
- Jest świadomością bez celu, nie kieruje wysiłku w stronę jakichkolwiek rezultatów czy dokonań.
- Uważność jest obserwacją uczestniczącą. Uważna osoba jest równocześnie uczestnikiem i obserwatorem. Jest obiektywna, ale nie jest odseparowana czy nieczuła.

W uważności istnieją trzy podstawowe aspekty, które opisują jej specyfikę:

- przypomina o tym, co powinniśmy robić,
- widzi rzeczy takimi, jakie są naprawdę,
- widzi głęboką naturę wszystkich zjawisk”<sup>2</sup>.

W literaturze wymienia się także cztery aspekty uważności, takie jak:

- percepcja,
- odpuszczanie,
- akceptacja,
- chwila obecna.

<sup>1</sup> C. Hassed, R. Chambers, *Uważne uczenie się. Zredukuj stres i zwiększ produktywność mózgu, by uczyć się efektywnie*, Studio Blok, Warszawa 2018, s. 13.

<sup>2</sup> M. Jakubczak, *Rozwijanie uważności na co dzień*, Difin, Warszawa 2010, s. 14–15.



A \_ \_ \_ \_ \_<sup>9</sup> (patrz s. 12)

Choć bardzo dojrzały, zielony jest cały.  
Olbrzymi jak głowa.  
Słodki miąższ czerwony  
w swym wnętrzu chowa.

1. Przyjrzyj się uważnie i znajdź element, który tutaj nie pasuje.



<sup>9</sup> <http://www.zabawydladzieci.com.pl/zagadki-dla-dzieci-o-owocach/>