

Mindfulness, czyli Trening Uważności jako forma wsparcia ucznia w nauczaniu niestacjonarnym (i nie tylko)



Photo by Sharon McCutcheon on Unsplash

Czas globalnej pandemii sprzyja występowaniu bądź nasilaniu się trudnych emocji i zachowań u dzieci i młodzieży. Zarówno nauczyciele, jak i rodzice, poszukują narzędzi, które pozwolą im skutecznie wspierać dziecko w tych momentach, a także zmniejszać ryzyko ich wystąpienia.

Z pomocą przychodzi metoda **Mindfulness** (zwana też po polsku Treningiem Uważności). Polega ona na możliwie jak najpełniejszym skoncentrowaniu swojej uwagi dowolnej w kierunku tego, co realnie istnieje w otaczającym nas świecie – a więc wobec wszelkich bodźców z zewnątrz (wzrokowych, słuchowych, dotykowych, zapachowych, smakowych), a także z naszego wnętrza (czucie własnego ciała oraz jego pozycja i ruch w przestrzeni).

W Mindfulness nasz codzienny natłok myśli, wrażeń, przeczuć i odczuć, jak również towarzyszące nam niekiedy od dzieciństwa nawyki emocjonalne i poznawcze, które to w istotny sposób modulują sposób, w jaki spostrzegamy i interpretujemy otaczającą rzeczywistość, zostają czasowo

zawieszono na rzecz skupienia się na tym, co rzeczywiście doświadczano
TU I TERAZ.

Badania wykazały, że praktyka ta redukuje poczucie niepokoju i gonitwę
myśli, redukuje stres i przejawy obniżonego nastroju. Stosowana jest również
w medycynie, m.in. w przypadku choroby Parkinsona, migrenie czy zespole
stresu pourazowego (PTSD).

Poniżej znajdują Państwo propozycje dostępnych na polskim rynku
wydawniczym pozycji dotyczących Treningu Uważności, a także opracowane
przez mnie krótkie ćwiczenie „Mandarynka” (choć w praktyce może być to
jakikolwiek inny owoc czy przedmiot zdatny do spożycia – kluczowe
w zadaniu jest bowiem uruchomienie naszych zmysłów i pełna uważność na
to, co obecne w nas i wokół nas w momencie ćwiczenia).

Ćwiczenie MANDARYNKA

*To ćwiczenie pomoże ci uspokoić się, a także wyraźniej zdać sobie sprawę
z tego, co dzieje się wokół ciebie i w tobie.*

*Przygotuj mandarynkę lub inny, gotowy do zjedzenia owoc/warzywo, na
którym będziesz skupiać swoją uwagę.*

*Usiądź teraz wygodnie. Znajdź taką pozycję dla ciała, jaka jest dla ciebie
komfortowa.*

Odpręż się i rozluźnij.

Weź kilka głębokich, swobodnych wdechów i wydechów.

*Człowiek jest wyposażony w kilka zmysłów – są to: wzrok, dotyk, słuch,
zapach i smak. Teraz po kolei będziemy aktywizować i wyostrzać każdy
z nich.*

*Zwróć swoje oczy w kierunku mandarynki. Skoncentruj całą swoją uwagę
na tym, co widzisz. Dogłębnie analizuj kolory, kształt, strukturę przedmiotu –
czy jest gładki? Nierówny? Ma plamki lub przebarwienia? Skąd jeszcze znasz
ten kolor? Może przypomina ci jakiś inny przedmiot?*

Daj sobie na to przynajmniej minutę.

Weź teraz owoc do rąk. Całą swoją uwagę skup teraz wyłącznie na tym, jakie w dotyku jest to coś, co trzymasz w dłoniach. Czy jest ciepłe, czy zimne? Gładkie czy chropowate? Lekkie czy ciężkie? Suche czy mokre? Twarde czy miękkie?

Czy twoja lewa dłoń odczuwa to dokładnie tak samo jak prawa?

Poświęć na to przynajmniej minutę tego ćwiczenia.

Jeśli mandarynka ma skórkę, możesz ją obrać rękami. Skup się podczas tego na dźwięku, jaki słyszysz. Zwróć uwagę na to, że pewnie nie robisz tego po raz pierwszy, ale pierwszy raz starasz się usłyszeć dźwięk obierania mandarynki! Jeśli masz owoc/warzywo bez skórki, potrzyj nim o dłoń – jaki słyszysz dźwięk?

Przyszedł czas, by uruchomić kolejny zmysł – jest nim zapach. Przypuszczalnie dopominał się on sam o głos w momencie, kiedy mandarynka była obierana i jej skórka zaczęła intensywnie pachnieć. Powąchaj ją, a potem sam owoc. Czy dostrzegasz różnice w tych zapachach? Jak je określasz?

Z pewnością w tym momencie chcesz już zjeść owoc. Proszę bardzo! Skup się teraz całkowicie na smaku. Jest słodki? Kwaśny? Mieszany? A może czujesz jakąś nutkę goryczy? Skup całą swoją uwagę na smaku owocu i dokładnie go rozpoznaj.

To już koniec podróży po mandarynkowym świecie. Mam nadzieję, że czujesz się teraz spokojnie, przyjemnie i pogodnie. Pamiętaj, że do tego doświadczenia możesz wrócić.

Ćwiczenie wykonujemy pod opieką osoby dorosłej (lub wspólnie z nią) i zgodnie z dotyczącymi nas ograniczeniami dietetycznymi (w przypadku alergii na dany pokarm oczywiście zastępujemy go innym).

Miłej zabawy!

Proponowana literatura:

1. Carole P. Roman, Robin Albertson – Wren, „Mindfulness dla dzieci. Poczuj radość, spokój i kontrolę”, Wydawnictwo Sonia Draga 2020
2. Eline Snel, „Uważność i spokój żabki”, CoJaNaTo 2015
3. Uz Afzal, „Mindfulness dla dzieci”, Studio Koloru 2020

Źródła internetowe:

<https://www.youtube.com/watch?v=14f9wfZh17A>

<https://www.youtube.com/watch?v=zFg7aLGDKxc>

Opracowanie: Adrianna Ruszkowska
doradca metodyczny