

UWAŻNOŚĆ I SPOKÓJ ŻABKI

*Ćwiczenia uważności
dla dzieci...
i ich rodziców*

Tytuł oryginału: *Stilzitten als een kikker*

Copyright © 2010, Uitgeverij Ten Have

Illustrations Copyright © Marc Boutavant

Copyright © 2015 for Polish edition by CoJaNaTo Blanka Łyszkowska

Wszystkie prawa zastrzeżone. Książka ani żadna jej część nie może być przedrukowywana ani w żaden inny sposób reprodukowana lub odczytywana w środkach masowego przekazu bez pisemnej zgody CoJaNaTo Blanka Łyszkowska

ISBN: 978-83-63860-11-0
WYDANIE I

CoJaNaTo
ul. Pustelnicka 48/4
04-138 Warszawa
tel. +48 728 898 892
www.cojanato.pl
e-mail: blanka@cojanato.com

STRONY WWW ZWIĄZANE Z KSIĄŻKĄ:

www.facebook.com/uwaznosc.i.spokoj.zabki
www.uwaznoscزابki.pl

Eline Snel

UWAŻNOŚĆ I SPOKÓJ ŻABKI

*Ćwiczenia uważności
dla dzieci....
i ich rodziców*

Przekład Matylda Falkiewicz



COJA NATA
GOJN KOTO



PRZEDMOWA

Eline Snel ma doświadczenie w pracy z dziećmi. Prócz tego, że oczywiście sama była dzieckiem, wychowała też dwoje własnych. Córka, jako mała dziewczynka, często wpadała mimowolnie w tryby „fabryki trosk” – odpakowywała pudełka ze zmar-twieniami i nie mogła przez to spać. Syn za to okazał się strasznym płaksą i czasem doprowadzał tym Eline do rozpacz.

Na szczęście Eline znalazła rozwiązanie w formie prostych ćwiczeń, które sprawiły, że córka przestała zamartwiać się wszystkim aż tak bardzo, a jej samej łatwiej przyszło pogodzić się ze swoją bezsilnością podczas „płaczliwych koncertów” synka. Oboje wyszli na ludzi. Te doświadczenia

sprawiły, że Eline od 1980 roku pracuje jako terapeutka dorosłych i dzieci, a od 1990 również jako trenerka mindfulness* i medytacji. Dzięki warsztatom i szkoleniom rozwinęła się w pełni jako trenerka mindfulness. W międzyczasie nadzoruje również program „Uwaga, to działa!”, który skierowany jest do dzieci w wieku szkolnym i używa ich języka oraz percepcji. Dzieci uczą się jak ćwiczyć swoją uważność: jak uspokoić gonitwę myśli, jak uchwycić i zaakceptować swoje emocje. Doskonałą bycie uprzejmym i miłym dla siebie i innych. Celem ćwiczeń jest osiągnięcie spokoju, lepszej koncentracji, zrozumienia i łagodności. Eline w swoim programie używa ciekawych, oryginalnych i silnie pobudzających wyobraźnię obrazów, takich jak „siedząca żaba”, „przycisk

*Termin „mindfulness” (dosłownie: „pełnia umysłu”, „pełna świadomość”) jest w Polsce używany w brzmieniu angielskim lub tłumaczony na język polski jako „uważność”, „uważna obecność”. W niniejszej książce używane są oba słowa wymiennie. Profesor Jon Kabat Zinn (twórca najbardziej znanego programu opartego na uważności, Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR) definiuje uważność jako bycie skoncentrowanym w określony sposób: świadomie, tu i teraz, bez wartościowania i oceniania. Uważność opisywana jest również jako „czuła uwaga”, co podkreśla znaczenie łagodności i empatii. Liczne badania pokazują, że systematyczna praktyka uważności pozytywnie wpływa na nasz dobrostan psychiczny oraz zdrowie. (przyj. red.)

pauzy” czy też „test spaghetti” – przekonajcie się sami! Metoda opracowana przez Eline jest używana i testowana pod kątem efektywności w wielu szkołach podstawowych. I rzeczywiście – ćwiczenia koncentracji i uwagi bardzo dobrze sprawdzają się wśród dzieci. Jest wielce prawdopodobne, że pomagają przeciwdziałać różnego rodzaju bolączkom naszych czasów, takim jak niepokój, niska samoocena, depresja czy też syndrom wypalenia. Zgodnie z hasłem Fritsa Kostera, trenera medytacji i mindfulness: „Bez względu na wiek uważność jest twoją wewnętrzną kopalnią złota”, wydaje się, że świeże i proste ćwiczenia zawarte w niniejszej książce bardzo dobrze posłużą również dorosłym.

1

WPROWADZENIE

Co robić, gdy ciało chce spać, a głowa jeszcze nie?

Moja córka w wieku pięciu lat miała regularnie problemy z zasypianiem. Od małego często pytała: „Jak twoje ciało chce spać, a głowa jeszcze nie, to skąd masz wziąć sen?”. Zazwyczaj o dziesiątej wieczorem jeszcze nie spała. Była kompletnie wyczerpana. Tak samo jak ja. Ale cały czas wstawiała z łóżka. Przeróżne myśli i strachy chodziły jej po głowie, opowiadając rozmaite historie, które nie pozwalały zasnąć. O Timie, który nagle stracił ochotę na zabawę z nią. O złotej

rybce, która zaczęła dryfować w akwarium brzuszkiem do góry. O tym, że ktoś jest pod łóżkiem i z całą pewnością chce ją zamordować.

Ćwiczenia relaksacyjne, historyjki, ciepła kąpiel, poirytowane powtarzanie, że „po prostu musisz iść spać jak wszyscy” – nic nie pomagało. Aż doszłam do tego, że jeśli córka będzie mniej słuchać wciąż pojawiających się zatroskanych myśli, a stopniowo przeniesie swoją uwagę z głowy do brzucha, to w końcu się uspokoi. W brzuchu nie ma żadnych myśli. Tam jest oddech, który jak delikatne fale wprowadza brzuch w kojący ruch. Ruch, który pomału kołysał ją do snu. Moja córka jest już dorosła i cały czas korzysta z tego ćwiczenia. Ten prosty sposób pozwala wyjść z głowy i skupić się na brzuchu. Tam myśli nie mają już żadnej władzy. Jest tam cicho i spokojnie.



11

Mindfulness, czyli uważność, pomaga nie tylko dzieciom. Rodzice też cenią sobie techniki, dzięki którym mogą uspokoić gonitwę myśli. Samo myślenie jako proces nie ustaje, ale możesz zatrzymać się i poradzić sobie z myślami. Zatrzymać się, żeby ich posłuchać.

To ćwiczenie było pierwszym, jakie wykonywałam z moją córką. Znajdziecie je na płycie CD

załączonej do niniejszej książki, razem z wieloma innymi. Większość dzieci lubi wykonywać je tuż przed snem.

Co to jest uważność?

Uważność jest niczym innym jak pełnią obecności. Jest to otwarte i przyjazne nastawienie, z którym podchodzimy do próby zrozumienia tego, co się dzieje w danej chwili, bez osądzania czy negocjowania, nie pozwalając też, by pochłonął nas zgiełk otoczenia. To nie tyle myśleć o tym, co się dzieje w danej chwili, ile być w tej chwili, tu i teraz.

Gdy świadomie doświadczasz każdej chwili, podczas porannego wstawania czy w trakcie zakupów, gdy zauważasz najmniejszy uśmiech twojego dziecka, gdy jesteś obecny w trakcie małych i dużych konfliktów, gdy twoje myśli nie uciekają nigdzie indziej, wtedy jesteś naprawdę obecny. W ten sposób oszczędzasz energię i zauważasz po prostu to, co się dzieje, podczas gdy się to dzieje. Taka świadoma i pozytywna uważność wywołuje zmiany w twoim zachowaniu oraz nastawieniu do siebie samego i do twoich dzieci. Dzieje się to spontanicznie, z wewnątrz, bez wysiłku.

Uważność to odczuwanie promieni słońca na skórze i słonych kropli spływających po policzku. Odczuwanie w ciele rozdrażnienia, radości i dyskomfortu

w chwilach, kiedy się pojawiają, bez konieczności reagowania czy natychmiastowego wyrażania tego, co myślisz. Uważność to bycie obecnym w tym, co jest teraz. W każdym momencie.

Po co dzieciom uważność?

Praktyka uważności zaspokaja w tych trudnych czasach ogromną potrzebę fizycznego i duchowego spokoju, zarówno u dzieci, jak i ich rodziców. Ale sam spokój nie wystarcza. W latach 2008–2010 opracowałam program uważności dla dzieci w wieku szkolnym. Program ten nazywa się „Uwaga, to działa!”. Bazuje on na ośmiotygodniowym treningu dla dorosłych stworzonym przez Jona Kabata-Zinna. W treningu pilotażowym wzięło udział trzysta dzieci i dwunastu nauczycieli z pięciu szkół. Trwał on osiem tygodni. Cotygodniowe półgodzinne zajęcia oraz dziesięć minut codziennego pogłębiania umiejętności. I tak przez cały rok szkolny. Zarówno dzieci, jak i nauczyciele podeszli do tego entuzjastycznie i od razu zauważyli efekty, takie jak większy spokój w klasie, lepsza koncentracja i większa otwartość. Dzieci były miłsze dla siebie i innych; nabrały więcej wiary w siebie i nie spieszyły się z osądami.

Wielu rodziców zwróciło się do mnie z pytaniem, czy dostępna jest książka z ćwiczeniami, tak żeby



ich dzieci po skończeniu treningu mogły kontynuować ćwiczenia w domu. Niestety miałam wtedy jedynie podręcznik dla nauczycieli, terapeutów i trenerów, ale nic dla rodziców. I tak powstała niniejsza książka.

Czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci

Dzieci z natury są ciekawskie, mają duszę odkrywcy. I naturalną potrzebę uczenia się. Są też naturalnie uważne. Ale, podobnie jak dorośli, często bywają zestresowane, niespokojne i rozkojarzone. Wiele dzieci zbyt wiele robi, a za mało po prostu jest. Stają się dorosłe, zanim mają tak naprawdę szansę побыć dziećmi. Wyzwań społecznych, emocjonalnych rodzinnych i szkolnych często jest dla nich za wiele. A do tego tak dużo muszą zapamiętywać i się uczyć. Przycisk „start” znają świetnie, gorzej z przyciskiem „pauza”. Poprzez ćwiczenie uważności i świadomego bycia uczą się zatrzymywać, żeby złapać oddech i poczuć, czego w danej chwili potrzebują. W ten sposób wyłączają autopilota. Działają mniej impulsywnie i uczą się akceptować, że nie wszystko w życiu jest „cool” i „okej”. Uczą się zwracać na to uwagę. Pozytywną uwagę. Uczą się nie ukrywać w sobie niczego. W ten sposób powstaje zrozumienie własnego

wewnętrznego świata, jak i wewnętrznego świata innych ludzi.

Jeśli w dzieciństwie nabiorą takich umiejętności jak koncentracja, cierpliwość, zaufanie i akceptacja, będą potrafiły przekazać je później swoim dzieciom. Tak powstanie łańcuch dawania, otrzymywania i przekazywania uważności. W ten sposób twoje dzieci będą poruszały się pewnie po teraźniejszości. Wolne od przeszłości i przyszłości. Jak młode drzewo, które ma dużo miejsca do rozwoju i bycia sobą. Jeśli nauczą się tego jako maluchy, zaprocentuje to ogromnie w ich przyszłości.

Dla jakich dzieci ćwiczenia uważności są odpowiednie?

Ćwiczenia uważności przeznaczone są dla wszystkich dzieci między 5. a 12. rokiem życia, które chcą nauczyć się uspokajać gonitwę myśli, rozumieć i odczuwać w ciele swoje emocje, a także poprawiać koncentrację. Nadają się również dla dzieci, które potrzebują więcej wiary w siebie i zrozumienia, że mogą być takie, jakie są. Wiele dzieci ma bardzo mało pewności siebie; uważają one, że nie są zbyt dobre czy fajne. Martwią się, walczą z tym, jak same siebie postrzegają, i często ich reakcją jest wycofanie się czy też zwracanie na siebie uwagi przez agresję. Zmagają się z obrazem



samego siebie, stając się uległymi lub wręcz odwrotnie – dręcząc innych.

Czy te ćwiczenia nadają się także dla dzieci z ADHD, dysleksją, autyzmem lub podobnymi zaburzeniami? Tak, większość takich dzieci podchodzi do tych zadań nad wyraz pozytywnie. Ćwiczenia uważności nie są oczywiście lekarstwem na te problemy. Nie są w tym przypadku żadną formą leczenia. Poprzez naukę uważności dzieci uczą się w inny sposób radzić sobie ze swoimi dolegliwościami i problemami (takimi jak gonitwa myśli, stała konieczność poruszania się albo natychmiastowe robienie tego, o czym się pomyślało).

2

W PEŁNI UWAŻNY RODZIC

Większość rodziców w naturalny sposób bardzo świadomie obchodzi się ze swoimi dziećmi. Ale oczywiście są momenty, w których jako rodzic słyszysz: „Tato, zupełnie mnie nie słuchasz”. Albo: „Mamo, przecież mówiłem ci to już dziesięć razy”. Czasem widzisz, że reagujesz zbyt gwałtownie na uwagi swojego dziecka. Samego ciebie to irytuje, ale niestety zauważasz to już po czasie. Albo czujesz, że po prostu powinieneś wyrażać się jaśniej.

Konsekwentnie mówić „nie” wtedy, gdy naprawdę czujesz, że to powinno być „nie”.

Jak to się dzieje, że czasem jako rodzic reagujesz z większą złością i niechęcią czy też zbyt często według siebie przekraczasz granice? W każdym z nas siedzą „stare, zakodowane zachowania” z przeszłości. Czasem jest to dawny ból, przez który reagujesz inaczej, niżbyś chciał, na słowa swojego trzynastoletniego syna, który uważa, że jesteś staromodny i śmieszny w swoich reakcjach, a on doskonale wie, o której ma wrócić wieczorem do domu: „Wszyscy moi znajomi sami mogą decydować, o której wracają”. Czasem jest to dawny gniew, który uniemożliwia ci jasne wyrażenie, co o tym myślisz. Nie ma oczywiście gotowej recepty na bycie w pełni uważnym rodzicem, jednak od najdawniejszych czasów znane są pewne zabiegi, które zjednują człowiekowi szacunek i miłość: zyczliwość, zrozumienie, otwartość i akceptacja. Dodatkowo też: przytulenie czy pogłaskanie po głowie.

Fal nie powstrzymasz

Nie masz żadnego wpływu na morze. Nie powstrzymasz fal, ale możesz nauczyć się po nich surfować. Surfować bez żagla.

To jest kluczowa myśl w ćwiczeniach uważności. Mamy aktualnie wiele problemów: czujemy smu-

tek, stres i mamy mnóstwo spraw, z którymi musimy sobie radzić. Gdy nauczymy się być w pełni obecni, doświadczając wszystkiego, nie zaprzeczając temu, co czujemy, ale i nie pozwalając, by nas to przytłoczyło, nie przyjmując też postawy „po prostu mi się nie chce”, wtedy zaczniemy prawdziwie postrzegać rzeczywistość. Gdy zobaczymy te „fale” takimi, jakimi naprawdę są, możemy z całą swoją uwagą podejmować decyzje i reagować bardzo świadomie. W takich chwilach będziesz świadomy swojej irytacji, gdy tylko ją poczujesz. Zauważysz na przykład, że kończy ci się cierpliwość i pojawia się ochota, by dać dziecku klapsa. W momencie, gdy jesteś tego świadomy, masz wybór. Zmniejszasz ryzyko, że dasz się ponieść emocjom, swoim czy też drugiej strony. Możesz się nawet na chwilę zatrzymać, poczekać. Wziąć oddech. Spojrzeć na całą sytuację i zastanowić się, co czujesz, pomyśleć, co chcesz zrobić. Stajesz się świadomy, jakie siły wywołują te fale. Świadomy swojej tendencji do automatycznego reagowania. Mniej zajmuje cię to, jakie te fale powinny być.

Ćwiczenie „Przycisk pauzy” (ścieżka 5 na płycie CD) może pomóc. Zarówno dzieciom, jak i rodzicom daje przestrzeń na złapanie oddechu. Dokładnie tyle, ile potrzeba, żeby nie popaść w swoje schematy.



5

Daniel jest ojcem dwójki bardzo aktywnych dzieci. Ma skłonność do reagowania

gniewem na ich krzyki i awantury, gdy nie dostają tego, co chciały. „Potrafię się wkurzyć na starszego, gdy po raz enty podczas ważnej rozmowy telefonicznej męczy mnie o słodycze. Albo na młodszego, jak w szalonym tempie staram się nie spóźnić z odwiezieniem go do szkoły, a on ze stoickim spokojem oznajmia: «Nie idę z tobą, pójdę z Jasiem!». W takich chwilach kompletnie nie potrafię zapanować nad gniewem. Daję mu się ponieść. W jednej chwili stajemy się przeciwnikami. Automatycznie podnoszę głos. Łapię go za ramię i mówię, że musi robić to, co JA mówię. Widzę, że to zupełnie nie działa. I wstydzę się swojego zachowania, chciałbym być dla nich dobrym przykładem. Ale to mi się nie udaje. Wszyscy jesteśmy już tym zmęczeni”.

Nauka surfowania

Najważniejszy krok w nauce surfowania to zatrzymanie się i rozejrzenie dookoła. Spojrzenie na sytuację. Poprzez zatrzymanie się dajesz sam sobie szansę na wybór reakcji na sytuację, w której się znalazłeś. Oznacza to mniej frustracji i schematycznych zachowań. Poruszasz się wtedy łagod-

