


„Wspaniały, zabawny i ciekawy sposób na to, aby w życiu dziecka pojawiła się uważność”.

– Daniel Goleman, autor *Inteligencji emocjonalnej*



zabawa
w
uwagaźność

60 oryginalnych gier i zabaw

Mindfulness i medytacja dla dzieci,
młodzieży i rodzin


Susan Kaiser Greenland

Autorka książki *Dziecko wolne od stresu*

G A L A K T Y K A

Susan Kaiser Greenland

Autorka książki *Dziecko wolne od stresu*



zabawa
w
uwagaźność

Mindfulness i medytacja dla dzieci,
młodzieży i rodzin

Opracowanie zabaw: Annaka Harris

Przekład: Jerzy Bokłażec

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
Mindful games
Sharing mindfulness and meditation
with children, teens and families

Copyright © 2016 by Susan Kaiser Greenland
Ilustracje: Copyright © 2016 by Lindsay duPont
All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Original edition published in 2016 by Shambhala Publications, Inc.
Wydanie oryginalne opublikowało w 2016 wydawnictwo Shambhala Publications, Inc.

Choć autorka i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności.

Autor i wydawca i mieli też zamiar nikogo obrazić ani przedstawić w złym świetle miejsc i organizacji.

Wydanie polskie © 2017 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-605-6

Konsultacja: *Joanna Delbar*
Redakcja: *Bogumiła Widła*
Korekta: *Monika Ulatowska*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak-Proga*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*
Adaptacja oryginalnego projektu okładki: *Artur Nowakowski*
Skład: *Garamond*
Druk i oprawa: *OZGRAF*

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych

www.galaktyka.com.pl

info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

SPIS TREŚCI

Wstęp	1
CZĘŚĆ PIERWSZA: WYCISZENIE	7
1. Uważność oddechu	11
2. Kotwice, czyli punkty skupienia uwagi	19
CZĘŚĆ DRUGA: WIDZENIE I PRZEFORMUŁOWANIE	29
3. Otwarty umysł	33
4. Wdzięczność	44
5. Chwila obecna	53
CZĘŚĆ TRZECIA: SKUPIENIE	63
6. Świadome oddychanie	67
7. Skupiona uwaga	77
8. Spokojne serce	91
9. Z umysłu do ciała	104
CZĘŚĆ CZWARTA: TROSKLIWOŚĆ	113
10. Czy to pomocne?	117
11. Rozszerzona uwaga	132
CZĘŚĆ PIĄTA: ŁĄCZNOŚĆ	143
12. Być, a nie wydawać się	146
13. Wolność	162
Uwagi końcowe	176
Podziękowania	185
Dodatek	187
Tabela motywów	189
Indeks zabaw	192
Źródła	195
O autorce	200



4

WDZIĘCZNOŚĆ

Uporczywe trwanie przy czymś jest stresujące. To spostrzeżenie może zaprowadzić nas do historycznego Buddy, czyli księcia Siddharthy Gautamy, który urodził się w VI lub V wieku p.n.e. w północnych Indiach. Kiedy książę miał 29 lat, ku rozczarowaniu ojca zrezygnował z wygodnego królewskiego życia i został wędrownym mnichem. Po kilku latach tułaczki Budda zasiadł do medytacji pod drzewem bodhi w Bodh Gaja w Indiach z zamiarem pozostania w tym miejscu tak długo, aż osiągnie oświecenie. Tak oto zyskał wgląd w cztery prawdy ludzkiej egzystencji: cierpienie jest częścią życia (nie całym życiem, lecz tylko jego częścią); istnieje przyczyna cierpienia; istnieje kres cierpienia; oraz – co najbardziej optymistyczne – istnieją sposoby zakończenia cierpienia. Mniej więcej przez następne 25 stuleci naukowcy, filozofowie i poeci potwierdzali te cztery prawdy w swoich dziełach. Theodor Seuss Geisel (znany jako Dr. Seuss) w jednej ze swoich najpopularniejszych książek dla dzieci *Oh, the Places You'll Go!* (Ach, te miejsca, które poznasz!) przypomina pierwszą prawdę: „Zasmucę cię teraz / bo pewne jest to / że w życiu napotkasz / niedolę i zło”. Kolejna historia to jedna z moich ulubionych ilustracji tezy, że nazbyt uparte trwanie przy czymś może przynieść niepotrzebny ból.

Myśliwy zastawia pułapkę na małpę, umieszczając banana w bambusowej klatce. Pręty klatki rozstawione są na tyle szeroko, że zwierzę może sięgnąć do środka wyciągniętą dłonią, ale na tyle wąsko, by nie mogło wyjąć ręki z klatki, jeśli zaciśnie dłoń na bananie. Małpa trafia na pułapkę, dostrzega banana, wkłada rękę do klatki i chwytając owoc. Od tej chwili wciąż trzyma go i nie wypuszcza. Jest w pułapce. Od wolności dzieli ją tylko rozluźnienie uścisku dłoni, ale chciałaby zjeść właśnie tego banana, a więc wciąż go trzyma.

Małpa utkwiała w powszechnie znanej pułapce. Chce osiągnąć to, o czym sądzi, że da jej szczęście (zjedzenie banana), i unika tego, co jej zdaniem uczyni ją nieszczęśliwą (utrata owocu). Czy z tej opowieści płynie morał, że należy wypuścić banana? Niekiedy tak, ale nie zawsze. Jeśli w tej chwili znajdujemy się w pułapce, to porzucenie metaforycznego banana na pewno nas z niej uwolni. Jednak związek przyczynowo-skutkowy między symbolicznymi bananami a cierpieniem jest zwykle bardziej zniuansowany niż w tej historii. Reakcja polegająca na tym, że pozwalamy cierpieniu swobodnie przepływać, często bywa bardziej uzasadniona niż dwa powszechniejsze zachowania – całkowite ignorowanie bólu lub analizowanie go pod każdym kątem. Te dwie reakcje rodzą następujący problem: kiedy ignorujemy cierpienie lub cały czas nad nim rozmyślamy, nasz dyskomfort prawdopodobnie będzie się powiększał. Możemy wydostać się z tych utartych kolein, jeśli w inny sposób odniesiemy się do cierpienia – postanowimy je przeżywać, a nie zamiatać pod dywan lub analizować. Umysł wówczas się uspokaja, pozwalając nam widzieć wyraźniej i z mniejszą reaktywnością oglądać to, co dzieje się w naszym wnętrzu i wokół nas. Tego rodzaju reakcja na ból fizyczny i emocjonalny odbiega od normy, a więc trzeba poświęcić trochę czasu, by ją zrozumieć i zastosować w praktyce, dlatego nawet najbardziej doświadczeni medytujący napotykalają na tej drodze mnóstwo cierpienia.

Na szczęście cierpienie może być źródłem ważnych spostrzeżeń. Eseista i powieściopisarz Pico Iyer zastanawiał się nad wartością cierpienia w dziale opinii „New York Timesa”:

Mędrzy w każdej tradycji przekonują, że cierpienie przynosi jasność, oświecenie; dla Buddy cierpienie jest pierwszą zasadą życia, a jeśli wynika ono po części z naszego nierozsądnego uporu – lub pielęgnowania ego – to remedium znajduje się w naszym zasięgu. Może więc się zdarzyć, że cierpienie jest zarówno skutkiem, jak i przyczyną zbyt poważnego traktowania samego siebie. Poznałem kiedyś w Japonii ponad 90-letniego malarza, praktyka zen, który powiedział mi, że cierpienie jest przywilejem, bo skłania do myślenia o rzeczach istotnych i wytrąca z krótkowzrocznego samozadowolenia. Malarz mówił również, że w czasach jego dzieciństwa wierzono, iż trzeba płacić za cierpienie, bo jest to ukryte błogosławieństwo.

Cierpienie staje się ukrytym błogosławieństwem, kiedy starsze dzieci (i rodzice) potrafią je wykorzystać, by lepiej sobie uświadamiać, co się dzieje wewnątrz i wokół nich. Gdy zauważymy, że zdrowie oraz pomysłowość są kruche i przemijające, to w codziennym życiu będziemy dostrzegać motyw powszechnej zmienności. Kiedy zorientujemy się, iż nasze szczęście jest złożone, zmienne, i że współlistnieje ze szczęściem innych, to uświadomimy sobie inny motyw – naszą współzależność. Jeśli będziemy pamiętać, że myśli i uczucia również są wieloaspektowe, powiązane ze sobą oraz podlegają ciągłym zmianom, to do naszej praktyki życiowej wprowadzimy trzeci motyw, jakim jest zachowanie otwartego umysłu przy akceptacji dwóch poprzednich motywów. A gdy pogodzimy się z tym, że złe rzeczy przytrafiają się dobrym ludziom, to zaakceptujemy pierwszą prawdę uważności, która mówi, iż cierpienie jest częścią życia. Tego rodzaju rozważania zwykle rodzą się w obliczu cierpienia i skutkują jaśniejszym widzeniem wszystkiego, co się wydarza, a także powstrzymują przed zbyt poważnym traktowaniem drobnych trosk. Według Pico Iyera przyczyną i skutkiem cierpienia jest nadmierna koncentracja na samym sobie, ale kiedy życie toczy się pomyślnie, to takie egocentryczne podejście jest czymś naturalnym. Gdy jednak w życiu pojawiają się problemy, to rozmyślanie o motywach współzależności, powszechnej zmienności, jasności i otwartego umysłu ośmiela nas do wy-

konania kroku wstecz i objęcie spojrzeniem rozległego obszaru powodów i warunków składających się na szerszy obraz naszego cierpienia (innymi słowy – do zrozumienia motywu przyczyny i skutku). Gdy pole widzenia się poszerza, egocentryczne troski bywają przyćmiewane przez kwestie bardziej fundamentalne – i w porównaniu z nimi wydają się nieistotne. Zaczynamy rozumieć drugą stronę cierpienia, kiedy dostrzegamy osoby, miejsca i rzeczy, które pomagają uczynić cierpienie znośnym. Wtedy nawet jeśli cierpimy, stosunkowo łatwo myślimy o innych ludziach z wdzięcznością i życzliwością – to kolejne dwa motywy składające się na światopogląd oparty na mądrości i współodczuwaniu.

Ale dzieci nie muszą cierpieć, by pogłębiać swoją świadomość. Kolejna zabawa wykorzystuje proste podejście, które można podsumować wietnamskim przysłowiem: „Kiedy jesz owoc, pomyśl o osobie, która zasadziła drzewo”. *Dziękuję rolnikowi* rozszerza świadomość małych dzieci o motyw współzależności i umożliwia praktyczne przećwiczenie dwóch innych motywów, nad którymi dzieci zastanawiają się w tej części książki – życzliwości i wdzięczności. Ta zabawa czasem okazuje się zbyt prosta dla starszych dzieci i nastolatków, ale mogą one z pożytkiem zastanowić się nad wietnamskim przysłowiem, na którym się opiera. Twoje przygotowania polegają na znalezieniu wygodnego miejsca, gdzie dzieci będą mogły jeść; przygotuj również dla wszystkich filiżanki, wkładając do każdej kilka rodzynek.



dziękuję rolnikowi

Przed zjedzeniem rodzynki dziękujemy osobom, miejscom i rzeczom, które przyczyniły się do tego, że trafiła ona z winorośli na stół.

UMIĘTNOŚCI ŻYCIOWE: widzenie, przeformułowanie

GRUPY WIEKOWE: małe dzieci

PROWADZENIE ZABAWY

1. Podnieśmy rodzynkę. Ale zanim ją zjemy, pomyślimy o tym, jak trafiła z winorośli do naszych rąk:
 - Pomyślcie o robakach użyźniających glebę... *Dziękujemy robakom!*
 - Pomyślcie o słońcu i deszczu, które żywią winorośli... *Dziękujemy przyrodzie!*
 - Pomyślcie o rolnikach, którzy dbali o winorośli i zebrali winogrona... *Dziękujemy rolnikom!*
 - Pomyślcie o pracownikach, którzy zbierali winogrona, złożyli je do wyschnięcia i zapakowali jako rodzynki... *Dziękujemy pracownikom!*
 - Pomyślcie o kierowcach ciężarówek, którzy zawieźli rodzynki do sklepu... *Dziękujemy kierowcom ciężarówek!*
 - Pomyślcie o osobie, która kupiła rodzynki i przyniosła je wam... (dzieci dziękują).
2. Proszę bardzo! Teraz zjemy rodzynkę. Trzymamy ją przez chwilę w ustach, nie żując, i obserwujemy, jakie to uczucie. A teraz żujemy przez chwilę. I w końcu połykamy. Zwróćcie szczególną uwagę na to, co czujecie przy każdej z tych czynności.
3. *Tematy rozmowy: Czy myśleliście wcześniej w ten sposób o żywności? Czy teraz inaczej myślicie o rodzynkach?*

Zgodnie z powszechnym zwyczajem, skupiamy się raczej na tym, czego nie mamy, zamiast odczuwać wdzięczność za to, co mamy. Niekiedy rodzice chcą więcej – lepsza praca, dłuższy urlop lub więcej pieniędzy w banku; czasami chcą mniej – niższa kwota na rachunku karty kredytowej lub mniejsza liczba, gdy stoją na wadze. A dla naszych dzieci i rodzin czasami chcemy więcej, niż jesteśmy w stanie im zapewnić. We wszystkich tych sytuacjach

koncentrujemy się na tym, czego nam brakuje, a nie na tym, co mamy. Niektórzy naukowcy wskazują na ewolucję jako przyczynę tego negatywnego nastawienia – sugerują, że mózg nastawiony jest na to, by na złe wiadomości reagować silniej niż na dobre. Z punktu widzenia mózgu zła wiadomość sygnalizuje niebezpieczeństwo, a mózg wyewoluował w ten sposób, że priorytetem jest dla niego przetrwanie. Możemy jednak odwrócić to negatywne nastawienie poprzez refleksję i docenienie tego, co już osiągnęliśmy w życiu.

Aby przygotować się do następnej zabawy, potnij paski kolorowego kartonu i włóż je do koszyka, razem z materiałami dekoracyjnymi.

łańcuch wdzięczności

Zapisujemy słowa wdzięczności. W ten sposób uświadamiamy sobie, co już mamy, i widzimy pozytywne skutki zwykłego aktu życzliwości.

UMIĘJĘTNOŚCI ŻYCIOWE: widzenie, przeformułowanie
GRUPY WIEKOWE: małe dzieci

PROWADZENIE ZABAWY

1. *Tematy rozmowy: W jaki sposób ludzie wam pomagają? Podajcie kilka przykładów. Co to jest „uznanie” lub „wdzięczność”?*
2. Stwórzmy razem łańcuch wdzięczności. Najpierw wynotujemy na paskach papieru te rzeczy, za które jesteśmy wdzięczni. Później je ozdobimy i połączymy, tworząc łańcuch.
3. *Tematy rozmowy: Co czujecie, kiedy jesteście komuś lub czemuś wdzięczni? W jaki sposób wszyscy jesteśmy ze sobą związani? Podajcie kilka przykładów. Czym jest społeczność?
Gdy łańcuch jest gotowy, pomóż dzieciom powiesić go w ważnym miejscu lub zachęć, by wręczyły komuś jako prezent.*

WSKAZÓWKI

1. Zabawy związane z wdzięcznością wzmacniają motyw współzależności, przypominając dzieciom, że są związane ze znanymi sobie osobami – a także z nieznanymi – na wiele sposobów, które trud-

no sobie wyobrazić. Na przykład wielu ludziom zawdzięczają posiłki (rolnicy, właściciele sklepów spożywczych, kucharze) oraz ulubione programy telewizyjne lub filmy (scenarzyści, kierownicy produkcji, aktorzy, reżyserzy).

Kiedy dzieci i nastolatki praktykują wdzięczność, czasami mogą odczuwać bolesne myśli i emocje. Wskazówki rodziców, aby być wdzięcznym, dzieci mogą opacznie zinterpretować jako oznakę bagatelizowania ich problemów, nawet jeśli tak nie jest. Jeżeli pojawią się bolesne emocje, starajcie się zachęcać dzieci, aby spojrzały na swoje uczucia z szerokiej perspektywy, nie tłumili ich ani nie odrzucały. Gdy zaakceptują swoje zranione uczucia i będą pamiętać o dobrych rzeczach w życiu, to w ich postawie ujawni się jeden z motywów, które już zaczynają poznawać – otwarty umysł. Zabawa *Trzy dobre rzeczy* daje dzieciom okazję, by to całościowe nastawienie umysłu mogły praktykować wówczas, kiedy są zmartwione, a więc gdy najbardziej tego potrzebują.

trzy dobre rzeczy

Gdy przeżywamy rozczarowanie, zaakceptujmy nasze uczucia, a potem pomyślmy o trzech dobrych rzeczach w naszym życiu.

UMIEJĘTNOŚCI ŻYCIOWE: widzenie, przeformułowanie
GRUPY WIEKOWE: wszystkie

PROWADZENIE DYSKUSJI

1. Czy kiedykolwiek byliście czymś lub kimś rozczarowani?
Posłuchaj opowieści dzieci.
2. Jak się z tym czuliście?
Akceptuj uczucia dzieci i w stosownych przypadkach mów o nich.

3. Założę się, że nawet jeśli czujecie się rozczarowani, to przydarzają wam się w życiu dobre rzeczy. Znajdźmy razem trzy dobre rzeczy.

WSKAZÓWKI

1. Przypomnij dzieciom, iż zabawa nie polega na tym, aby udawać, że nie są zmartwione, kiedy tak właśnie się czują. Chodzi natomiast o to, by pamiętać, że można doznawać różnych uczuć jednocześnie: wdzięczności za dobre rzeczy i smutku, bólu lub rozczarowania wynikających z niełatwej sytuacji.
2. Jeśli dzieci lub nastolatki mają kłopot z samodzielnym wskazaniem trzech dobrych rzeczy, zrób burzę mózgów i pomóż im je znaleźć.
3. Gdy dzieci rozumieją, że w zabawie nie chodzi o zmiatanie uczuć pod dywan, to wyrażenia „trzy dobre rzeczy” można używać jako zabawnej i humorystycznej odpowiedzi na drobne kłopoty w życiu rodzinnym. Na przykład jeśli małe dziecko wyleje szklankę soku i jest bliskie płaczu, odpowiedz coś w stylu: „Ach, to bywa przykre. Może wymienisz trzy dobre rzeczy, a ja wytrę blat?”.
4. Rodzice mogą zachęcać dzieci, by przypominały im o wymienianiu trzech dobrych rzeczy, gdy są niezadowoleni lub rozdrażnieni z błahych powodów.
5. Aby rozwijać nawyk wdzięczności, inicjuj zabawę *Trzy dobre rzeczy* przy stole podczas obiadu, przed snem i w innych sytuacjach, gdy rodzina jest razem (i nikt się niczym nie martwi).

W kolejnej zabawie – *Życie jest dobre* – dzieci na wesoło ćwiczą akceptację życiowych trudności, umieszczając je później w szerszym kontekście poprzez wskazanie kilku pozytywnych rzeczy w ich życiu. Żartobliwie nazywam tę zabawę *Grą malkontentów*. Dzieci toczą piłkę tam i z powrotem w kręgu albo między partnerami. Kto chwyci piłkę, mówi o czymś, co działa mu na nerwy. Potem toczy ją do innego gracza, mówiąc: „...a życie jest dobre”. Inspiracją dla tej zabawy była praktyka wdzięczności, z którą James Baraz, założyciel i nauczyciel Ośrodka Medytacji Spirit Rock, zaznajamiał swoją 89-letnią matkę; zabawa zawdzięcza nazwę miłej sugestii Josepha Goldsteina, nauczyciela medytacji o pionierskich zasługach.

życie jest dobre

Toczymy piłkę tam i z powrotem (lub w kręgu) i wymieniamy rzeczy, które nas martwią. Pamiętamy jednak o dobrych rzeczach w życiu, czemu dajemy wyraz, mówiąc: „...a życie jest dobre”.

UMIĘJĘTNOŚCI ŻYCIOWE: widzenie, przeformułowanie
GRUPY WIEKOWE: wszystkie

PROWADZENIE ZABAWY

1. Będziemy toczyć piłkę między sobą. Gdy piłka trafi do ciebie, wymień jedną rzecz, która ci dokucza. Teraz poturlaj piłkę do następnej osoby i powiedz: „...a życie jest dobre”.
2. Ja zaczynam. Zginął mi dziś naszyjnik...
Potocz piłkę do innego uczestnika zabawy, mówiąc: ...a życie jest dobre.
3. A teraz wy mówcie, co was martwi i turlajcie piłkę.
Tak kieruj zabawą, by dzieci przyspieszały jej tempo.

Początkowo praktyka wdzięczności może być odczuwana jako zwykłe ćwiczenie intelektualne. Jednak im więcej rodzin znajdzie na nią czas, gdy życie toczy się pomyślnie, tym łatwiej rodzice i dzieci okażą wdzięczność za dobre rzeczy, jeśli nadejdą gorsze dni. Kiedy dokona się ta przemiana, wdzięczność nie będzie już tylko ćwiczeniem intelektualnym, lecz stanie się integralną częścią światopoglądu rodziny.



7

SKUPIONA UWAGA

Często mówimy dzieciom, aby na coś zwróciły uwagę, ale nie wyjaśniamy, co mamy na myśli ani nie uczymy ich, jak to zrobić. Dlaczego? Ponieważ zazwyczaj niewiele wiemy o tym, jak działa uwaga; a nawet gdy pojmujemy ją intelektualnie, to nie próbujemy świadomie jej rozwijać. Może tu pomóc uważność i medytacja. Wystarczy spędzić trochę czasu na poduszce, aby dowiedzieć się z pierwszej ręki, że uważność kształtuje dwa niezwykle przydatne sposoby kierowania uwagi: zogniskowany, który pomaga znajdować koncentrację, radzić sobie z czynnikami rozpraszającymi i osiągać bezpośredni cel; a także bardziej otwarty, receptywny, sprzyjający zabawie, kreatywności i obserwacji emocji.

Aby nazwać te dwa sposoby kierowania uwagi, sięgnęłam do dorobku Andrew Olendzkiego, naukowca, kontemplatora, autora książek. W artykule zamieszczonym w pracy zbiorowej *Clinical Handbook of Mindfulness* (Uważność. Przewodnik kliniczny) Olendzki pisze o skupionej uwadze oraz o rozszerzonej uwadze. Skupiona uwaga jest jak jasny, stabilny, wąski promień oświetlający pojedynczy obiekt. W medytacji taki obiekt nazywany jest kotwicą, a zabawy, w których dzieci odcinają się od wszystkiego i skupiają się na kotwicy, nazywane są zabawami kotwi-

czącymi. Kotwicą może być jedna rzecz (kwiat) lub grupa rzeczy (bukiet). Natomiast rozszerzona uwaga to szeroka, receptywna wiązka oświetlająca rozległe pole zmieniającego się doświadczenia. Zabawy, w których wykorzystywana jest rozszerzona uwaga, nazywane są zabawami świadomościowymi. W niniejszym rozdziale przedstawimy zabawy kotwiczące, a w rozdziale 11 – zabawy świadomościowe.

Skupiona uwaga pozwala zachować czujność, koncentrację i dystans wobec czynników rozpraszających. Ponieważ w stanie rozszerzonej uwagi dzieci również zachowują czujność i dystans wobec czynników rozpraszających, te dwa sposoby kierowania uwagi nie są całkowicie odrębne, choć warto objaśniać je oddzielnie. Chögyam Trungpa Rinpoche, nauczyciel medytacji o pionierskich zasługach, jeden z pierwszych, którzy buddyjskie koncepcje ujęli w kategoriach świeckich i przenieśli je na Zachód, nauczał, że skupiona uwaga (niezakłócona, czujna i zogniskowana) to 25 procent rozszerzonej uwagi; tak więc bez skupienia nie uzyskamy rozszerzenia.

Oba sposoby kierowania uwagi regulowane są przez zbiór wzajemnie powiązanych sieci neuronalnych – zwanych funkcją wykonawczą – który od góry do dołu kontroluje zachowania nastawione na osiągnięcie celu. Innymi słowy, najpierw przetwarzane są informacje pochodzące z umysłu, w przeciwieństwie do przetwarzania z dołu do góry, które zaczyna się od doznań fizycznych. Sieci neuronalne regulujące funkcję wykonawczą wzmacniają się dzięki naszemu skupieniu. Podobnie jak podnoszenie ciężarów jest wysiłkiem fizycznym, który sprawia, że mięśnie stają się silniejsze, tak skupienie to ćwiczenie umysłowe, rozwijające nowe ścieżki neuronalne i wzmacniające istniejące. To przykład motywu przyczyny i skutku oraz czegoś, co naukowcy nazywają neuroplastycznością – zdolności neuronów i sieci neuronalnych w mózgu do zmian w reakcji na doświadczenie. Neurolodzy często opisują neuroplastyczność w ten sposób: „Neurony, które jednocześnie wysy-



łają impulsy, tworzą między sobą połączenia”. Innymi słowy, im intensywniej dziecko wykorzystuje określoną sieć neuronów, tym wyraźniejszy jest efekt. Funkcja wykonawcza pozwala w dużym stopniu przewidzieć sukcesy dziecka w nauce, życiu społecznym i emocjonalnym, a także jest odpowiedzialna za podstawowe umiejętności, nieustannie wykorzystywane przez dzieci – na przykład zapamiętywanie informacji, samokontrola, zauważanie i przeniesienie uwagi. Kiedy pozornie proste zabawy dziecięce – berek, „głowa, ramiona, kolana i stopy”, „Simon mówi” – wymagają od dzieci, aby zwracały na coś uwagę, zapamiętały zasady i były świadome swego zachowania, wówczas dzieci rozwijają te podstawowe zdolności wykonawcze.

Badania nad dziećmi i młodzieżą są jeszcze w powijakach, ale opublikowane wyniki wskazują, że uważność i medytacja również rozwijają funkcjonowanie wykonawcze. Jedno z pierwszych opublikowanych badań dotyczyło programu *Inner Kids*. Kierowane przez dr Susan Smalley i opublikowane w „Journal of Applied Psychology” badanie z grupą kontrolną i losowym doбором zostało przeprowadzone w szkolnych klasach i obejmowało 64 uczniów drugiej i trzeciej klasy. W pracy zbiorowej *Handbook of Mindfulness and Education* (Przewodnik po uważności i edukacji) dr Brian Galla i dr David Black napisali (w rozdziale, którego byłam współautorką):

Dzieci, które początkowo miały niższą samokontrolę i uczestniczyły w programie *Inner Kids*, wykazały po tym szkoleniu znaczną poprawę samokontroli w porównaniu z dziećmi z grupy kontrolnej. O takim wzorcu zmian informowali nie tylko nauczyciele, ale i rodzice, co sugeruje, że poprawa samokontroli u dzieci była widoczna również poza szkołą. Z raportów nauczycieli i rodziców wynika, iż u dzieci z początkowo niższą samokontrolą, które przeszły szkolenie w *Inner Kids*, wystąpiła znaczna poprawa zdolności do inicjowania zadań, przełączania się między zadaniami, a także obserwowania efektywności w ich wykonywaniu. Co ciekawe, poprawa w tych trzech dziedzinach może mieć związek z grupą umiejętności doskonałych podczas treningu uważności, który obejmował skupianie

uwagi na doznaniach fizycznych (inicjowanie), utrzymywanie koncentracji w czasie (obserwacja) i przekierowanie uwagi do odczucia po wszelkich chwilach dekoncentracji (przełączanie się). Choć wyniki badań mają charakter wstępny, to dostarczają ciekawych dowodów, że trening uważności może być szczególnie korzystny dla młodych osób, które mają stosunkowo niską zdolność samokontroli, a pod innymi względami są zdrowe.

Przedstawione w tym rozdziale zabawy kotwiczące wzmacniają uwagę dziecka, gdy skupia się ono na obiekcie, obserwuje u siebie dekoncentrację i z powrotem przenosi uwagę na obiekt. Nic więc dziwnego, że rodzice prowadzący te zabawy często używają takich pojęć jak kotwica, koncentracja, rozproszenie uwagi. Warto wcześniej je zdefiniować, mówiąc mniej więcej tak: „Kotwicą jest coś, co w tej chwili tutaj się znajduje i co sobie wybierzesz, aby skupić na tym uwagę. Koncentracja to skupienie się na kotwicy. A rozproszenie uwagi następuje wówczas, gdy przenosisz uwagę na coś innego”.

Wypuść małpki to bardzo przydatna demonstracja wizualna, która pokazuje, jak dzieci radzą sobie z myślami, emocjami i wrażeniami pojawiającymi się podczas zabaw kotwiczących. Świetnie również pomaga w rozluźnieniu atmosfery w grupie, wprowadzając klimat zabawy i humoru podczas rozmów po ćwiczeniach introspekcyjnych. Dzieci wykorzystują zabawkę o nazwie małpki w becce, by żartować na temat myśli, które zajmują ich uwagę.

wypuść małpki

Kolorowa plastikowa zabawka posłuży do utworzenia łańcucha małpek, aby zademonstrować, w jaki sposób obserwujemy myśli i pozwalamy im przeminać.

UMIEJĘTNOŚCI ŻYCIOWE: skupienie, widzenie

GRUPY WIEKOWE: małe i starsze dzieci

PROWADZENIE ZABAWY

1. *Tematy rozmowy: Czy kiedykolwiek zauważyliście, że zamiast zwracać uwagę na to, co dzieje się w tej chwili, rozpraszacie się, bo myślicie o czymś, co kiedyś się zdarzyło albo może wydarzyć się w przyszłości? Czy znajdziemy jakieś przykłady?*
2. W tej zabawie każda małpka reprezentuje myśl, uczucie lub doznanie, które zajmuje naszą uwagę.
Podaj przykład rozpraszającej myśli i podnieś małpkę.
3. A teraz wy podajcie mi jakiś przykład myśli, która was rozprasza. Po każdym przykładzie dodam kolejną małpkę do łańcucha.
Niech dzieci podadzą około trzech, czterech przykładów, a ty za każdym razem dołączaj małpkę do łańcucha.
4. Te wszystkie małpki możemy wypuścić, prawda? Nie potrzebujemy żadnej z tych myśli i emocji, które w tej chwili nas rozpraszają, a więc żegnamy się z nimi.
Wrzuć łańcuch małpek do plastikowej beczki.
5. To była zabawa. Spróbujmy jeszcze raz. Czy znajdziecie więcej przykładów?

WSKAZÓWKI

1. Beczka z małpkami to zabawka raczej dla młodszych dzieci, ale może służyć jako przydatna pomoc wizualna podczas pracy ze starszymi dziećmi (i z dorosłymi!).
2. Wzbogać demonstrację, proponując na końcu dyskusję. Oto kilka tematów rozmowy: *Jak często wasze myśli odchodzą od teraźniejszości w przeszłość lub przyszłość? Czy myśli i emocje pozostają takie same, czy zmieniają się w czasie?*
3. Zabawa *Wypuść małpki* pomaga dzieciom przekształcić rozpraszające myśli w pozytywną historię. Trzymaj w górze łańcuch małpek i zapytaj dzieci, jak nazwać tę chwilę, w której dostrzegają, że są rozkojarzone. Dzieci zawołają „Uważność!”, bo wiedzą, gdzie w owej chwili są ich myśli.
4. Czasami dzieci wywołują jakiś poważny temat, który zasługuje na to, by się nim zająć. Jeśli czas i miejsce są właściwe, to nie ma lepszej okazji, aby porozmawiać o tych problemach. Ale drażliwe tematy czasami wypływają w nieodpowiedniej chwili. Jeśli tak się stanie, zauważ temat i niepokój dziecka, a następnie zmień ton i przedmiot dyskusji. Pamiętaj, aby powrócić do tematu podczas prywatnej rozmowy z dzieckiem w bardziej odpowiednich okolicznościach.

Nawet najbardziej zaopiekowane dzieci często zostają same ze swoimi przeżyciami, bo my dorośli nie umiemy z nimi rozmawiać o uczuciach. *Zabawa w uważność* uświadamia, że rozwój emocjonalny i społeczny dzieci można i warto wspierać, a co najważniejsze – pokazuje, jak to robić. Nawet jeśli przeprowadzenie poszczególnych ćwiczeń okaże się zbyt trudne, to już sama ich znajomość może zainspirować do pomagania dzieciom w radzeniu sobie z emocjami i konfliktami – zamiast wszechobecnego karania i nagradzania.

HANNA SAMSON, psycholożka i pisarka

Dzieci są dziś narażone na nadmierną ilość bodźców. Ambicje rodziców i rywalizacja już na poziomie nauczania szkolnego doprowadziły do wczesnych objawów stresu, którego nasze pociechy nie mają gdzie odreagować, bo zabawy podwórkowe są *démodé*. Nowe technologie sprawiły, że trudno je oderwać od smartfonów nawet podczas jedzenia czy odrabiania lekcji. Efektem jest dramatyczne pogorszenie umiejętności skupienia i uważnego słuchania, kłopoty w relacjach, alienacja czy chorobliwa wręcz potrzeba akceptacji mierzona liczbą lajków na Facebooku.

Książka Greenland, wpisująca się w nurt popularnego dziś mindfulness, jest skierowana do rodziców i nauczycieli, którzy poprzez zabawę i zaproponowane ćwiczenia mogą pomóc dzieciom w utrzymaniu skupienia i uwagi oraz w zapanowaniu nad automatycznymi reakcjami wywołanymi przez stres. Wieloletnie badania autorki i jej doświadczenie zdobyte w czasie pracy z dziećmi są widoczne na każdej stronie i w każdej zabawie, a przede wszystkim w tekstach wprowadzających, które stanowią podstawę edukacji dorosłych – często niestety też zestresowanych.

Oby więcej takich książek, wspierających dzieci i młodzież w budowaniu odporności na stresy pojawiające się później w dorosłym życiu.

JOANNA DELBAR, redaktor naczelna zarzadzaniestresem.pl

www.galaktyka.com.pl

PATRONI MEDIALNI:



ISBN: 978-83-7579-605-6



Cena: 44,90 zł (w tym 5% VAT)