**Uważność w życiu przedszkolaka (i rodzica)**

Od kilku lat w przekazie medialnym funkcjonuje tajemnicze słowo „uważność”. Specjaliści różnej maści od psychologów po trenerów zwracają uwagę na uważność. W wielu poradnikach możemy przeczytać „złote” rady brzmiące „Jedz posiłki uważnie”, „Życie świadome to życie uważne”, „Kluczem do osiągnięcia pełnego dobrostanu jest praktykowanie uważności”. Pomimo, iż powyższe sentencje wydają się nieco enigmatyczne to zagościły również w poradnikach dla rodziców generując w nich niepokój, że być może wychowują swoje dzieci nie dość „uważnie”. Celem tego artykułu jest próba wyjaśnienia co to znaczy „uważność” w kontekście wychowywania małego dziecka oraz próba poszukania kilku rozwiązań w jaki sposób praktykować „uważność”, tzn. uczyć swoją pociechę „uważności”.

1. Pochodzenie „uważności” – trochę historii

Według Jona Kabat-Zinna, który jest twórcą najpopularniejszego, 8-tygodniowego modelu pracy z uważnością – MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), **uważność to „szczególny rodzaj uwagi, nieosądzającej i intencjonalnie skierowanej na wybrany element bieżącego doświadczenia”**. Ta uważna samoobserwacja umożliwia przerwanie nawykowego błędnego koła, w którym często bezwiednie reagujemy na pojawiające się wewnętrzne i zewnętrzne bodźce. Wyniki pokazują, że metody oparte o uważność są skuteczną metodą leczenia oraz mogą być również stosowane jako profilaktyka zdrowia psychicznego.

2. Uważność rodzica a uważność przedszkolaka

Badania naukowe dowiodły, że przysłowie „Czego Jaś się nie nauczy tego Jan nie będzie umiał.” jest już nieaktualne, ponieważ nasz mózg uczy się przez cały życie tworząc nowe połączenia neuronalne. Zatem, jeśli jako dziecko nie nauczyłeś się uważności to nic straconego. Twój mózg może opanować tę umiejętność w każdym wieku. Niestety u dorosłych jest to proces nieco dłuższy i bardziej żmudny. Tym bardziej, że zanim wprowadzimy uważność w życie naszego dziecka ważne jest, abyśmy wprowadzili ją u siebie. Oczywiście jest wiele różnych szkoleń oferujących naukę uważności, jednakże na początek warto zacząć od wyciszenia. Proponuję wykonywanie krótkich medytacji (około 10 minut) w ciszy lub w towarzystwie relaksującej muzyki, w wygodnej pozycji ciała z zamkniętymi lub przymkniętymi powiekami. W czasie medytacji ważne jest, aby nie przywiązywać się do myśli – pozwolić, aby myśli przypływały i odpływały. Może się to okazać trudnym zadaniem, ale przy każdej kolejnej medytacji będzie coraz łatwiej. Oprócz medytacji warto wprowadzić w życie nawyk wolnego jedzenia. Wolne jedzenie nie polega tylko na dokładnym przeżuwaniu pokarmu, ale przede wszystkim na koncentrowaniu swojej uwagi na smaku oraz konsystencji.

Dlaczego wprowadzenie uważności w swoje życie jest ważne w kontekście wychowywania małego dziecka? Ponieważ małe dzieci uczą się poprzez obserwację rodzica. Dziecko w wieku przedszkolnym powinno zwrócić uwagę na czynność, której dotychczas rodzic nie wykonywał. Wzbudzenie ciekawości w dziecku jest budowaniem fundamentu pod uczenie go jego własnej zdolności do „uważności”. Z drugiej strony własne doświadczenia z uważnością poszerzą naszą świadomość, a mianowicie wyposażą dorosłych w cierpliwość i otwartość. Łatwiej będzie wprowadzić przedszkolaka w uważny świat będąc autentycznym rodzicem mającym świadomość, że na początku jest to wyzwanie. Przykładem uważności w codziennym życiu może być zmywanie naczyń. Jak piszę Thich Nhat Hanh w „Cudzie uważności” :

*Podczas zmywania naczyń powinniśmy być tylko zmywaniem naczyń. (…) Kiedy zmywamy i myślimy o herbacie, która na nas czeka – to śpieszymy się, żeby sprzątnąć naczynia tak, jakby nam przeszkadzały. Wtedy nie można powiedzieć, że zmywamy dla zmywania. (…) Jeśli nie umiemy zmywać naczyń, to wszystko wskazuje na to, że nie będziemy również umieli pić herbaty. Podczas picia będziemy myśleli o innych rzeczach, ledwie zdając sobie sprawę, że trzymamy w rękach filiżankę. W ten sposób będziemy wsysani w przyszłość, niezdolni do prawdziwego przeżycia nawet jednej minuty.*

3. Kształtowanie „uważności” dziecka poprzez codzienne aktywności

**Pomarańcza**

Usiądź z dzieckiem wygodnie w kuchni lub jadalni. Przygotuj pomarańczę lub mandarynkę. Wprowadź dziecko w stan wyciszenia poprzez nawiązanie kontaktu wzrokowego. Jeśli dziecko wykazuje nadmierną ruchliwość spróbuj pogłaskać je po plechach lub głowie. Mając poczucie kontaktu z dzieckiem przekieruj jego uwagę na owoc. Zainteresuj dzieckiem kolorem owocu, wyglądem skórki oraz zapachem. Zachęć dziecko do samodzielnego obierania owocu. Następnie wspólnie z dzieckiem pooglądaj obrany owoc – w całości lub podzielony na części. Ostatnim etapem ćwiczenia jest kosztowanie owocu ze szczególnym uwzględnieniem smaku i konsystencji. Po zjedzeniu owocu można zaproponować dziecku wykonanie rysunku przedstawiającego owoc.

**Dźwięki**

Zajmij wygodną pozycję razem z dzieckiem. Zachęć dziecko słowami: ”A teraz będziemy przez chwilę razem w ciszy. Będziemy wysłuchiwać wszystkich dźwięków wokół nas. Ciekawe jakie dźwięki usłyszę ja, a jakie ty. A może niektóre dźwięki usłyszymy wspólnie”. Po około 2 - 3 minutach można omówić z dzieckiem usłyszane dźwięki.

**Klepsydra**

Do wykonania tego ćwiczenia potrzebna jest klepsydra (piaskowa lub wodna). Z doświadczeń autorki wynika, iż klepsydry wodne są bardziej atrakcyjne dla dzieci w wieku przedszkolnym. Podobnie jak w poprzednich aktywnościach ważne jest, aby na początku wyciszyć dziecko i skupić jego uwagę. Następnie zachęcamy dziecko do uważnego przyglądania się temu co dzieje się w klepsydrze po jej odwróceniu. Jako zakończenie ćwiczenia można dziecko zapytać „ jak czuło się podczas oglądania klepsydry?” uwrażliwiając je na własne stany emocjonalne.

Życzę wielu uważnych chwil

dr Kamila Kuprowska-Stępień

psycholog, psychoterapeuta