

PORADNIK DLA KAŻDEGO

# TRENING UWAŻNOŚCI

I ZARZĄDZANIA WŁASNYMI EMOCJAMI



PSYCHODIA

[www.kursyzdalne.com](http://www.kursyzdalne.com)

# CZEGO SIĘ NAUCZYSZ?

1

CZYM JEST TRENING UWAŻNOŚCI (MINDFULNESS)?

2

CELE TRENINGU UWAŻNOŚCI

3

MINDFULNESS - DLA KOGO?

4

CELE TRENINGU UWAŻNOŚCI

5

MINDFULNESS - JAK TO SIĘ ROBI?

6

MINDFULNESS W 8 KROKACH

7

ĆWICZENIA STOSOWANE W PRACY Z DOROSŁYMI

8

JAK ĆWICZYĆ MINDFULNESS Z DZIEĆMI

9

ZARZĄDZANIE EMOCJAMI

## CZYM JEST MINDFULNESS?

Mindfulness (uwaga) to stan umysłu, osiągnąć poprzez skupienie uwagi na chwili obecnej, przy równoczesnym łagodnym przyjmowaniu i akceptowaniu emocji, myśli i wrażeń zmysłowych. Używany jest jako technika terapeutyczna. Dorośli praktykują mindfulness m.in. poprzez medytację i różne formy świadomego działania w życiu codziennym.

### Trening mindfulness – główne założenia

W roku 1967 dr Herbert Benson z Uniwersytetu Harvarda zbadał osoby medytujące – ich temperaturę ciała, ciśnienie, częstotliwość bicia serca. Miały one o wiele lepsze wyniki w porównaniu z grupą osób niemedytujących. Te wyniki pozwoliły uznać mindfulness za osobną metodę terapeutyczną, która może złagodzić cierpienie i problemy zdrowotne, psychiczne, emocjonalne.

Podejście i techniki mindfulness wywodzą się z tradycji buddyjskiej. Główną techniką stosowaną podczas treningu jest medytacja. Uczy ona świadomości ciała i umysłu, pozwala na opanowanie emocji i reakcji po to, by polepszyć zdrowie, uleczyć umysł i psychikę, a w rezultacie polepszyć jakość życia.

Trening może spełniać funkcję psychoterapii (choć nie jest nią w sensie teoretycznym) lub treningu relaksacyjnego. Mindfulness, czyli trening uważności, to ćwiczenia umysłu, przeznaczone głównie dla osób, które nie radzą sobie ze stresem i negatywnymi emocjami, choć nie tylko.

Trening uważności może się okazać pomocny także w przypadku depresji, uzależnień czy zaburzeń odżywiania.

Mindfulness jest tłumaczone jako "uważność" (od angielskiego przymiotnika mindful - uważający) lub, rzadziej, jako "uważna obecność". Według najbardziej znanej definicji, którą stworzył Jon Kabat-Zinn (założyciel Ośrodka Uważności w Medycynie, Opiece Zdrowotnej i Społeczeństwie Wydziału Medycznego University of Massachusetts), mindfulness "to stan świadomości będący wynikiem intencjonalnego i nieoceniającego kierowania uwagi na to, czego doświadczamy w chwili obecnej".

Trening uważności nawiązuje do różnych technik medytacyjnych, jednak najbliższy mu do buddyzmu. Inaczej mówiąc, mindfulness to celowe (czyli świadome) skierowanie swojej uwagi na to, czego doznaje się w danej chwili - tu i teraz (nie wybieganie w przyszłość, ani nie wracanie do przeszłości). Człowiek doświadcza czegoś w danym momencie, ale nie myśli, co to oznacza, nie zastanawia się nad tym, tylko wycisza emocje i odsuwa umysł "na bok", by mógł skupić się na doświadczeniu chwili obecnej, by mógł przyjmować i postrzegać docierające do niego informacje jasno, bez ładunku emocjonalnego, nie przez filtr ukształtowanych wcześniej poglądów.

## **Mindfulness - cele treningu uważności**

Człowiek w swoim życiu często tkwi w tym, co było, minęło, roztrząsa niepomyślnie wydarzenia z przeszłości lub wybiega w przyszłość, zamartwiając się o nią. W ten sposób zupełnie zapomina o terażniejszości, a dodatkowo dochodzi do zaburzenia wewnętrznej równowagi emocjonalnej, a co za tym idzie - do rozwoju zaburzeń lękowych, a nawet depresyjnych. Aby temu zapobiec, należy wprowadzić umysł w stan najwyższego skupienia.

Dzięki treningowi uważności można osiągnąć równowagę emocjonalną, nauczyć się sztuki koncentracji i relaksu, oraz tego, jak radzić sobie ze stresem, jak zmniejszyć napięcie nerwowe, wypracować w sobie umiejętność uspokajania się, kiedy pojawiają się gniew lub zdenerwowanie. Trening uważności uczy czerpać energię z życia, cieszyć się z prostych, nawet najbardziej banalnych rzeczy, jakie przynosi ze sobą każda chwila. Dzięki treningowi uważności można się nauczyć prowadzić spokojne życie, w harmonii z innymi ludźmi i ze środowiskiem.

Terapia pomaga pacjentowi oderwać się od nawykowego sposobu reagowania na bodźce wewnętrzne i zewnętrzne. Ma za zadanie oduczyć go starych i нефunkcjonalnych schematów funkcjonowania po to, by żył bardziej świadomie i konstruktywnie oraz czerpał z życia energię. Trening pozwala obniżyć symptomy stresu, radzić sobie z denerwującymi sytuacjami, poprawić relacje z ludźmi, zmniejszać napięcie i radzić sobie z bólem.

## **Trening mindfulness – ograniczenia**

Mindfulness jest uznawany za metodę z pogranicza psychoterapii. Jest to metoda poparta licznymi badaniami, a skuteczność medytacji jest potwierdzona naukowo, jednak zaleca się, by w przypadku poważnych schorzeń i problemów stosować ją jako metodę wspomagającą, a nie jako główną terapię.

## **Mindfulness - rodzaje treningów uważności**

MBSR (Redukcja Stresu Oparta na Uważności - Mindfulness-Based Stress Reduction) to pierwszy, podstawowy i najbardziej znany trening uważności. Został on stworzony pod koniec lat 70. ubiegłego wieku przez Jona Kabat-Zinna z Uniwersytetu Medycznego Massachusetts w Worcester, USA. Program MBSR można znaleźć niektórych szpitalach i innych placówkach medycznych, a także na uniwersytetach, w ośrodkach medytacji, ośrodkach szkoleń, doradztwa oraz rozwoju osobistego.

MBCT jest formą terapii, natomiast MBSR nie może zostać zaliczony do obszaru terapii.

Drugim rodzajem treningu uważności jest MBCT, czyli Terapia Poznawcza Oparta na Uważności (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), która jest rozszerzeniem klasycznego MBSR i została opracowana jako metoda zapobiegania nawrotom depresji. Z tego rodzaju terapii powinny skorzystać przede wszystkim osoby, które miały już kilka epizodów depresji, a obecnie są w stanie remisji. MBCT może być także skuteczna w leczeniu zaburzeń nastroju, w tym chronicznej depresji i zaburzeń lękowych, a także uzależnień, zaburzeń odżywiania (np. objadanie się) czy bezsenności. Jest także polecana osobom ciągle zmęczonym, apatycznym, rozdrażnionym, cierpiącym z powodu przewlekłego bólu.

### **Mindfulness - dla kogo?**

Niezależnie od tego, czy pracujemy jako nauczyciele, prawnicy, policjanci czy kierowcy, medytacja może nam przynieść korzyści. Wśród znanych osób, które medytują są takie osoby jak np. aktorka Goldie Hawn, piosenkarka Shania Twain, aktor Richard Gere, były wiceprezydent Stanów Zjednoczonych Al Gore czy trener zespołu koszykarskiego Chicago Bulls Phil Jackson. Trening mindfulness jest kierowany zarówno do osób chorych, jak i zdrowych, lecz zabieganych, niedających sobie rady z załatwianiem codziennych spraw, tych, które są zmęczone tak bardzo, że nie potrafią czerpać przyjemności z życia.

Metoda zwana MBSR (Redukcja Stresu Oparta na Uważności) jest kierowana do tych, którzy chcą lepiej sobie radzić ze stresem i napięciem w codziennym życiu. MBCT, czyli Terapia Poznawcza Oparta na Uważności, jest rozszerzeniem klasycznego MBSR i jest przeznaczona przede wszystkim dla osób, które zmagają się z nawrotami depresji.

Treningi oparte na mindfulness są z sukcesem stosowane jako metoda wspomagająca u pacjentów cierpiących na chroniczny ból, nadciśnienie, choroby serca, raka, choroby układu pokarmowego, niektóre choroby skóry. Pomagają przy takich stanach jak niepokój, lęk, depresja, złość czy wypalenie zawodowe.

Medytacja jest zalecana jako środek prewencyjny albo sposób kontrolowania chronicznych chorób serca, raka, niepłodności czy depresji.

### **Mindfulness - jak to się robi?**

Medytacja jest formalną częścią mindfulness, jej podłożem, jest możliwością trenowania ciała i umysłu, ale najważniejsze jest przeniesienie umiejętności z praktyki formalnej do praktyki nieformalnej – nieformalną praktyką jest zaś samo życie. Podstawową metodą mindfulness jest medytowanie w ciszy przez przynajmniej 10 minut dziennie i koncentrowanie się na czymś (najczęściej oddechu).

Ważna jest systematyczność – bez niej nie będzie efektów. Osoby medytujące są bardziej skupione na chwili teraźniejszej zamiast na myśleniu o przeszłości czy przyszłości. Medytacja nie polega na tym, żeby udać się do cichego pokoju, skrzyżować nogi, zamknąć oczy i „odlecieć”. Wręcz przeciwnie – polega na dyscyplinowaniu umysłu, czyli naszych nieustannie goniących, co rusz pojawiających się myśli i pragnień („Nasz umysł to czasopismo ukazujące się co cztery sekundy” – Marshall McLuhan).

W ramach np. treningu/programy redukcji stresu opartym na mindfulness (uważności) praktykuje się też skanowanie/przegląd ciała i podstawowe ćwiczenia z systemu hatha jogi.

## Trening mindfulness – metoda

Terapię poprzedza indywidualne spotkanie z trenerem. W trakcie kursu podstawową metodą jest medytacja. Osoba praktykująca mindfulness uczy się „uważności” i koncentracji na teraźniejszości, bez rozpamiętywania przeszłości i wybiegania w przyszłość. Uczestnik treningu dyscyplinuje umysł tak, by opanować i zniwelować codzienną gonitwę myśli, planów i pragnień.

Medytację praktykuje się podczas sesji terapeutycznych, jednak w czasie kursu uczestnik zobowiązany jest do ćwiczenia uważności w domu – w tym celu otrzymuje specjalne płyty CD, na których znajdują się instrukcje. Po zakończeniu kursu odbywa się kolejne indywidualne spotkanie mające na celu podsumowanie osiągnięć oraz określenie kierunku, w jakim będzie podążać uczestnik.

## Trening mindfulness – czas

Kurs trwa zazwyczaj kilka tygodni, spotkania odbywają się raz w tygodniu i trwają około 2-3 godzin.



## MINDFULNESS W 8 KROKACH

Czy umiecie BYĆ tu i teraz? Tak – być nie tylko ciałem, ale i duszą. Przeżywać rzeczywistość świadomie i uważnie. Termin „uważnej obecności” (ang. „mindfulness”) związany jest z umiejętnością niezwykle cenną bo taką, którą posiadamy coraz rzadziej. Wymagającą ćwiczeń i pracy nad sobą. Taką, która pozwala nam przyjmować doświadczenia takimi, jakimi są, uważnie obserwować swoje emocje i reakcje swojego ciała. Dziś, w nieco uproszczonej wersji zasady idei mindfulness, które możemy stosować na codzien. Przy konsekwentnym działaniu, pomogą nam świadomie i głębiej przeżywać to, co się nam przydarza, ale też zwiększą naszą samoświadomość, wiedzę o nas samych.

## 1. Bądź rozmówcą obecnym

– „Przepraszam, co mówiłeś? Powtórz proszę” – zdarza ci się powiedzieć podczas rozmowy. Bo w jednym momencie twoje myśli pobiegły innym torem. Zgubiłeś się, odwróciłeś uwagę.

### **Ćwiczenie:**

*Odlóż telefon, usiadz albo stań naprzeciwko swojego rozmówcy. Patrz na niego gdy mówi, daj mu od początku poczucie, że jesteś obecny. Oddychaj głęboko i wstuchaj się w jego słowa. Staraj się dać mu maksymalną ilość swojej uwagi, tak jakby od tego wiele zależało. Staraj się powtórzyć w myślach sens usłyszanych zdań. Udało się?*

## 2. Oczyszczaj umysł

Czyli zastosuj tak zwany „reset”, wyłącz się z chaosu, w którym żyjesz na co dzień. Mindfulness zakłada wsłuchiwanie się w siebie, w swoje emocje. Trudno to zrobić, gdy w głowie aż huczy.

### **Ćwiczenie:**

*Znajdź moment w ciągu dnia, kiedy nikt i nic ci nie przeszkodzi. Przez dłuższą (do 10 minut) chwilę nie rób zupełnie nic. Skup się na swoim oddechu i na... ciszy wokół. Obserwuj i zauważaj to, czego w codziennym zgiełku i pośpiechu nie zauważasz. Czujesz tę błogość?*

### 3. Oczyszczyć swoją przestrzeń

Jeśli lubisz gromadzić, chomikować, jeśli otacza cię mnóstwo przedmiotów, które inni uznaliby za zbyteczne, kończy się przestrzeń dla CIEBIE. Wierz lub nie, ale twoja osobowość również potrzebuje przestrzeni.

**Rada:**

*Zacznij od sypialni, albo innego miejsca, w którym odpoczywasz. Zredukuj ilość gadżetów wokół, odłóż na półkę książki „do przeczytania” i zostaw jedną, którą czytasz aktualnie. Czy widzisz różnicę w „jakości” twojego odpoczynku?*

#### 4. Nie staraj się wykonywać kilku rzeczy w tym samym czasie

Robiąc wszystko naraz, nie zrobisz nic tak jak trzeba, to dość oczywiste. Dodatkowo musisz wziąć pod uwagę czas jaki będziesz musiała przeznaczyć na poprawki. W treningu uważności liczy się zaś jakość i staranność, z jaką wykonujesz nawet najprostsze czynności. P.S. Odlóż telefon!

#### **Ćwiczenie:**

*Podziel swoje zadanie (np. jakąkolwiek domową czynność) na kilka etapów. Skupiaj się jednakowo na każdym z nich, nie patrz na zegarek. Na koniec obejrzyj efekt i skontroluj czas.*

## 5. Cokolwiek robisz, rób to powoli i z rozwagą

Wiem, w dzisiejszych czasach to brzmi jak herezje... Przecież trzeba działać szybko: czas biegnie jak szalony. Spokojnie: powoli nie oznacza niesprawnie i „ciapowato”. Mindfulness to zasada „Spiesz się powoli”.

### **Ćwiczenie:**

*Weź do ręki książkę, otwórz na pierwszej stronie i przeczytaj tę stronę szybko. Nie zaglądając do lektury wypisz na kartce jak najwięcej faktów, które zapamiętałeś. Czy potrafisz przytoczyć treść? Teraz weź inną książkę, otwórz ją na pierwszej stronie. Czytaj uważnie, wracaj do niezrozumiałych fragmentów. Kiedy skończysz, odłóż lekturę i wypisz jak najwięcej faktów. Porównaj efektywność obu prób.*

## 6. Nie bierz na siebie zbyt wiele

W pracy, w domu, wśród przyjaciół. Nie obiecuj sobie i innym, nie zakładaj, że może się uda. Jeśli będziesz robić mniej, wolniej, ale bardziej dokładnie, twoje priorytety same się wyklarują.

### **Rada:**

*Zanim zgodzisz się pomóc, zaintereseniować, zastanów się dwa razy. Czy na pewno możesz sobie na to pozwolić?*

## 7. Nie martw się, tym co jeszcze przed tobą

Skupiaj się na chwili obecnej, na świadomym przeżywaniu terażniejszości. Droga do przyszłości prowadzi przez to, co dzieje się teraz, prawda?

### Ćwiczenie:

*Za każdym razem, gdy w twoje myśli wkradają się obawy o przyszłość, staraj się je zatrzymać i uparcie wracaj do chwili obecnej, na tym, co dzieje się TERAZ.*



## 8. Omijaj fast- foody, jedz smacznie i kolorowo

Bo jednym ze sposobów ćwiczenia swojej „uważności” i obserwowania świata, jest skupianie się na zapachach i smakach.

### **Ćwiczenie:**

*Przygotuj starannie domowy posiłek. I ucz się nim delektować. Jedząc odgaduj składniki według smaków, ciesz się kolorami, zapachem. I pamiętaj, to tylko metafora. Twoim najważniejszym posiłkiem jest życie!*

Zadania, które tu zostały opisane, tylko pozornie są łatwe. Spróbuj wykonać choć jedno z nich, a zobaczysz, że za chwilę twoje myśli zaczną uciekać w całkiem inną stronę. To nie jest nasza wina, tak nas wychowano lub do tego przywykliśmy prowadząc taki, a nie inny tryb życia. Bycie obecnym, uważnym przynosi jednak bardzo dużo korzyści. Przywraca prawdziwą, szczerą radość z prostych czynności i z czasu spędzonego z najbliższymi. Spróbuj: opanowanie zasad mindfulness zajmie ci dłuższą chwilę, ale korzyści są nieocenione.

## ĆWICZENIA STOSOWANE W MINDFULNESS W PRACY Z DOROSŁYMI

W codziennym pośpiechu wielu z nas zapomina o tym, by każdego dnia zadbać o własny umysł. O ile na ćwiczenia fizyczne i ruch znajdujemy jeszcze czas, wszak żyjemy w epoce kultu zdrowego i (najlepiej!) młodego ciała, to ludziom coraz trudniej znaleźć chwilę na to, by dać odpocząć głowie. Kilkunastominutowa medytacja wydaje się zbyt długa i nudna. Czy regeneracja umysłu, po ciężkim lub stresującym dniu musi wyglądać w ten sposób? Czy są sposoby na relaks, po które możemy sięgnąć np. w oczekiwaniu pod gabinetem dentysty, albo tuż przed ważną rozmową? Poniżej znajdziesz kilka prostych ćwiczeń na uważność, świadomą obecność (z ang. Mindfulness), które pozwalają w szybkim czasie odprężyć mózg i przygotować się na kolejne wyzwania, a nawet przewyciężyć monotonię niektórych czynności każdego dnia.

## 1. Skupienie na oddechu przez 1 minutę

To ćwiczenie można wykonywać gdziekolwiek, w dowolnym czasie, na siedząco lub stojąco. Jedyne co musisz zrobić to skupić się na swoim oddechu, przez 1 minutę. Zaczynij oddychać powoli. Gdy weźmiesz wdech dolicz do 6, a następnie zrób wolny wydech, pozwalając ujść nagromadzonemu napięciu na zewnątrz. Oczywiście jest, że twój umysł, na początku będzie zwracał uwagę na inne rzeczy, albo myśli (w tym te zwiększające niepokój). Zwyczajnie je odnotuj, pozwól im być, i powróć do skupienia na Twoim oddechu. Obserwuj jak powietrze wchodzi do twojego ciała i nadaje mu siły do życia, a następnie zauważ jak wraz z wydechem uwalniasz niepotrzebne napięcie na zewnątrz. Jeśli wydaje ci się, że nie jesteś osobą, która ma czas na medytację, to wiedz, że właśnie udało Ci się przebyć pierwszy odcinek drogi do osiągnięcia stanu relaksu i uspokojenia. Jeśli udało się to przez minutę, dlaczego nie spróbować dwóch?

## 2. Uważna obserwacja

Znajdź jakiś żywy lub należący do świata przyrody obiekt, w twoim najbliższym aktualnym otoczeniu (biurze, ławce, korytarzu itp.) Przykładowo tym obiektem może być: kwiat, chmura za oknem, drzewo poruszane przez wiatr, księżyc, owad, ptak itp.. Skup na nim swoją uwagę przez minutę lub dwie. Nie rób nic poza przyglądaniem się temu obiektowi, obserwuj go tak, jakbyś widział go pierwszy raz (może nawet jakbyś był jego odkrywcą). Postaraj się dostrzec, odkrywać najmniejszy aspekt tego organizmu i naturalnego świata, pozwól sobie nasycić się jego możliwościami i obecnością. Pozwól sobie obserwować i być z tym obiektem.

### 3. Dotyk

Pomyśl o prostej czynności, którą wykonujesz więcej niż raz w ciągu dnia (np. otwieranie drzwi, włączanie światła, nalewanie wody do szklanki, otwieranie plecaka). Wybierz sobie rano, lub poprzedniego wieczora taką czynność. Następnie szczególnie uważnie ją wykonuj i obserwuj siebie, kiedy to robisz.

Zauważ: co robisz, jak to robisz, po co, kiedy, jak się czujesz, co ta czynność wnosi do twojego dnia? Na przykład: za każdym razem kiedy naciskasz klamkę, wyłącz moment dotknięcia dłonią uchwyty, pomyśl jak Twój umysł pozwala ci wykonać tę sekwencję ruchów. W odróżnieniu od działania na autopilocie, zatrzymaj się i pozostań przez chwilę w stanie uważności z tymi ważnymi dziennymi możliwościami. Modyfikacją tego ćwiczenia może być świadome jedzenie, które zabezpiecza nas przed „pochłanianiem” posiłków. Smakuj i dokładnie żuj każdy kęs. Spróbuj rozpoznać przyprawę, delektować się pokarmem. To jest nie tylko przyjemne, lecz także zdrowe.

## 4. Słyszenie

Wybierz ze swojej muzycznej kolekcji coś nowego, czego jeszcze nie słuchałeś, ewentualnie poszukaj czegoś, co słuchasz rzadko. Jeśli możesz, użyj słuchawek, zamknij oczy. Nie myśl o gatunku muzyki, nie oceniaj wykonawcy, lecz pozwól zabrać się w podróż, którą poprowadzi dana melodia. Dopuść do siebie możliwość odkrywania niuansów tej melodii. Jeśli nie masz pod ręką żadnej płyty z muzyką, ani dostępu do internetu, spróbuj wsłuchać się w dźwięki otoczenia i wyłapać te przyjemne.

## 5. Pełna obecność w nudnych czynnościach

Celem tego ćwiczenia jest kultywowanie czynności, co do których zazwyczaj mamy pragnienie by jak najszybciej się skończyły i byśmy mogli robić coś innego. Wieszanie prania, odkurzanie, zmywanie- nudzisz się w czasie wykonywania tych codziennych czynności i ciągle odkładasz ich wykonanie? Oto prosty sposób, by spędzony na nich czas przynosił także ukojenie dla zapracowanego umysłu.

Wybierz z jedno z częstych rutynowych zajęć i kiedy np. sprzątasz swój dom, zwracaj uwagę na każdy detal swojej aktywności. Stwórz sobie nowe, unikalne doświadczenie poprzez dostrzeganie każdego aspektu swojego działania. Poczuj i stań się każdym pociągnięciem gdy zmywasz podłogę, zauważ jakich mięśni używasz, ich napięcia, kiedy wycierasz kurz, obserwuj uformowanie się smug na oknie i odkryj możliwe sposoby na bardziej efektywne sposoby usunięcia ich (ruch ramion, ręki). Poszukuj tego fizycznie i umysłowo, bądź uważny na każdy krok i ciesz się postępem (np. posprzątane 50% kuchni). Rutynową czynność ukończysz dzięki temu szybciej i mniej znudzony.



## 6. Pięć ważnych pytań

W tym ćwiczeniu jedyne co musisz zrobić to obserwować rzeczy, pod kątem pięciu aspektów, którym zazwyczaj nie poświęcamy czasu. W poprzednich ćwiczeniach praktykowałeś uważność, dzięki której potrafiisz np. dostrzec przedmioty w Twoim pokoju, wsłuchać się w śpiew ptaków na drzewie, poczuć twoje ubrania na skórze, kiedy idziesz do pracy (ich wagę, stykanie się z ciałem), poczuć kwiaty w parku.

Teraz wchodzimy poziom wyżej: poszukaj połączeń i zależności jakie te rzeczy mają ze światem.

**Oto przykładowe pięć pytań:**

- ❖ *czy jesteś uważny w jaki sposób, te rzeczy wzbogacają życie Twoje i innych ludzi?*
- ❖ *czy wiesz jak naprawdę wyglądają lub brzmią?*
- ❖ *czy kiedykolwiek przyjrzałeś im się z dokładnością co do szczegółów?*
- ❖ *jak myślisz jak wyglądałoby nasze życie bez tych rzeczy/ zjawisk?*
- ❖ *czy myślałeś kiedyś jak niezwykle są te rzeczy? Zachwycałeś się?*

Pozwól swojemu kreatywnemu umysłowi eksplorować ten zachwyty i możliwości otaczających ciebie rzeczy. Pozwól sobie zanurzyć się w świat i w pełni doświadczyć środowiska, natury. Poprzez dostrzeżenie jak otaczające środowisko wpływa na nasze życie, kultywujemy prawdziwą uważność bycia. To pozwala nam uczyć się redukować i identyfikować stres, lepiej znosić lęk i trudności, oraz, do pewnego stopnia, kontrolować własne uczucia i wrażenia

## 7 POMYSŁÓW NA TO, JAK ĆWICZYĆ MINDFULNESS Z DZIEĆMI

Chcecie mieć grzeczne i dobrze ułożone dziecko? Dziecko, które się nie złości, nie kłóci z bratem, nie hałasuje? Mogą za to dać naszym dzieciom narzędzia, za pomocą których będą bardziej świadomie odbierać siebie i świat. Będą potrafiły rozwinąć większą świadomość wewnętrznych i zewnętrznych doświadczeń, rozpoznawać swoje myśli jako “po prostu myśli”, rozumieć, jak emocje manifestują się w ciele, zauważać, kiedy ich uwaga odpływa, będą miały większą kontrolę nad swoimi wewnętrznymi impulsami.

A czy istnieje coś takiego, jak medytacja dla dzieci?

Wyobraźnia podsuwa przed oczy koszmarny obraz: rządki dzieci sztywno usadzonych na poduszkach, marzących o tym, żeby zająć się czymkolwiek bardziej ekscytującym, choćby lekcjami... coś takiego nie istnieje. Wymyślono jednak formy medytacji specjalnie dla dzieci.

Najpierw dziecko ze swoimi rodzicami uderza w gong (towarzyszą temu wielkie emocje i ekscytacja), rozpoczynając sesję. Siedzą razem ok. 3-5 minut. Następne uderzenie w gong ma specjalne znaczenie: dzieci mają za zadanie siedzieć cichutko wsłuchując się w wibracje, dopóki dźwięk całkiem nie zaniknie. Siedzą w skupieniu śledząc powolne rozpuszczanie się dźwięku w przestrzeni, tropiąc chwilę, kiedy dźwięk zamieni się w ciszę. Ten, kto przestaje go słyszeć, podnosi rękę. Na koniec dzieci dzielą się tym, co ważnego wydarzyło się tego dnia. Co było najzabawniejsze? Co najsmutniejsze? Co najbardziej niezwykle? Ta medytacja spełnia trzy podstawowe warunki: jest krótka, angażująca i zabawna. I takie też są ćwiczenia mindfulness dla dzieci.

## Dźwięki

To trochę bardziej rozbudowane ćwiczenie z gongiem (jeśli nie dysponujemy gongiem, możemy użyć struny gitary lub najbardziej dźwięcznego naczynia kuchennego i łyżeczki). Uderzamy w gong. Dzieci uważnie słuchają wibracji dźwięku. Podnoszą rękę, kiedy nic już nie słychać. Pozostają w ciszy jeszcze przez jedną minutę i uważnie słuchają wszystkich innych dźwięków, które się pojawiają.

Na koniec po kolei opowiadają o każdym dźwięku, które zauważyły w ciągu tej minuty.

## Oddychanie z małym przyjacielem

Dzieci kładą się na podłodze i umieszczają na brzuchu maskotkę. Oddychają w ciszy przez minutę i zauważają przy tym, jak ich mały przyjaciel porusza się w górę i w dół. Starają się też zauważyć wszelkie inne wrażenia. Wyobrażają sobie, że myśli, które pojawiają się w ich głowie zmieniają się w bańki mydlane i odlatują...

## Napinanie/ rozluźnianie

Dzieci leżąc na podłodze z zamkniętymi oczami starają się napiąć każdy mięsień w ciele tak mocno, jak tylko potrafią. Palce u nóg i stopy, nogi, brzuch. Mogą zacisnąć pięści i podnieść ręce do głowy. Pozostają w tej ściśniętej pozycji przez kilka sekund a potem w pełni się rozluźniają i relaksują. To świetne ćwiczenie na rozluźnienie ciała i umysłu. Jest też przystępnym sposobem zaprezentowania dzieciom, co znaczy być “tu i teraz”.

## Zapach i smak

Znajdź coś mocno pachnącego, na przykład świeżą skórkę z pomarańczy, laskę cynamonu, czy wanilii. Poproś dzieci, żeby zamknęły oczy i wdychały zapach, skupiając na nim całą uwagę. Zapach może być bardzo skutecznym narzędziem w zmniejszaniu niepokoju.

Podobne ćwiczenie można wykonywać ze zmysłem smaku. Spróbujmy zrobić z dziećmi klasyczne ćwiczenie mindfulness: dzieci z zamkniętymi oczami smakują rodzynkę, starając się jeść ją jak najdłużej, zwracając uwagę na wszystkie odcienie smaku. Możemy też użyć kostki czekolady.

## Sztuka dotyku

Dzieci z zamkniętymi oczami dotykają różnych przedmiotów, np. piłki, piórka, maskotki, kamienia... Następnie opisują, jaki ten przedmiot jest w dotyku. To ćwiczenie, podobnie jak poprzednie, pozwala dzieciom ćwiczyć rozróżnianie wrażeń zmysłowych. Przez skupianie na nich uwagi uczą się pozostawać w chwili obecnej.

## Bicie serca

Dzieci przez minutę skaczą, albo tańczą. Następnie siadają i kładą rękę na sercu. Z zamkniętymi oczami starają się poczuć uderzenia serca, oddech i inne wrażenia, które pojawiają się w ciele.



## Serce do serca

Rozmawiamy o uczuciach. Jakie uczucia dzieci odczuwają? Skąd wiedzą, że czują te właśnie emocje? Gdzie odczuwają je w ciele? Które uczucia lubią najbardziej?

Później możemy zapytać, co robią, kiedy nie czują tych uczuć, które lubią najbardziej. Możemy im przypomnieć, że kiedy czują smutek mogą praktykować zamienianie myśli w bańki mydlane.

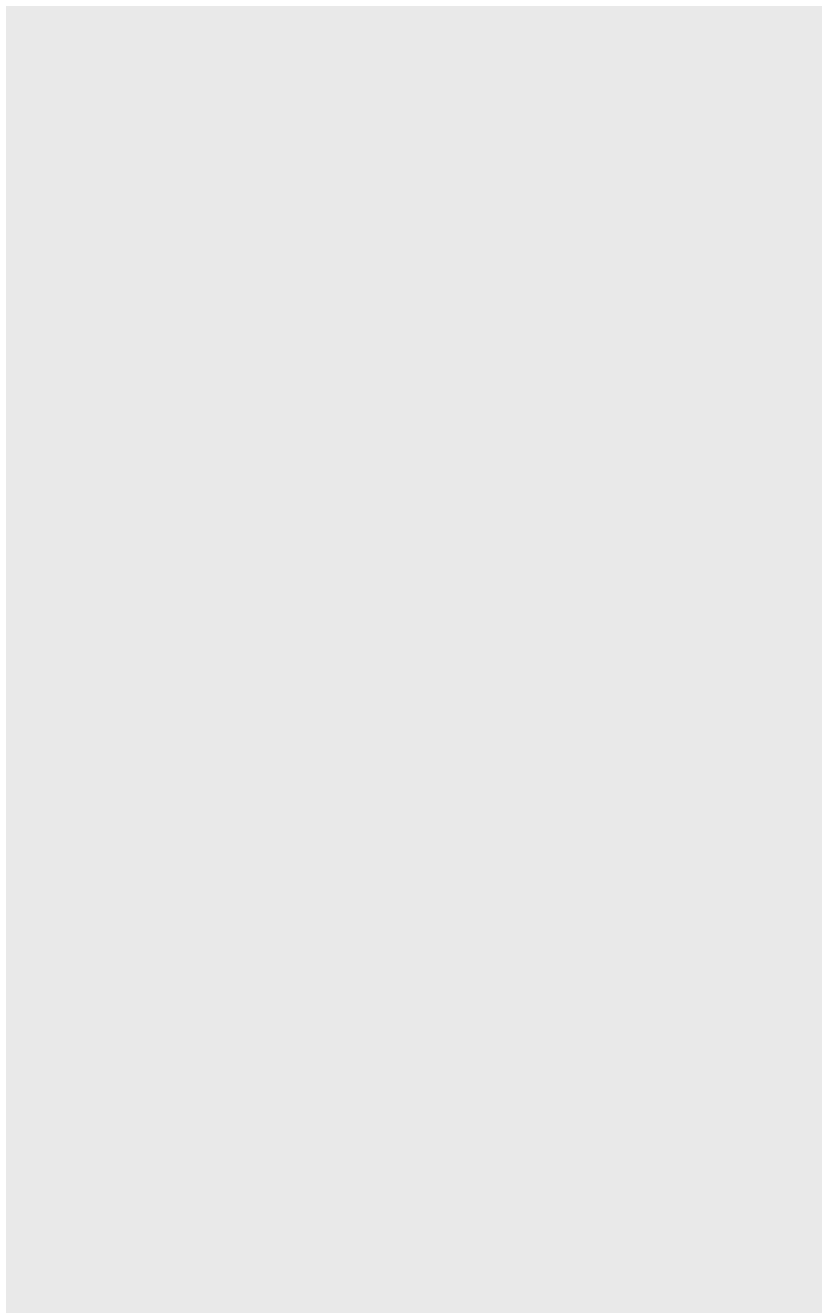
Że mogą zrobić napinanie i rozluźnianie ciała, żeby się uspokoić. Że mogą posłuchać bicia swojego serca, albo skupić się na oddechu, żeby się zrelaksować...

## ZARZĄDZANIE EMOCJAMI

Zarządzanie emocjami to inaczej zdolność do ich diagnozowania i zauważania ich obecności, zarówno w życiu swoim jak i innych. Należy pamiętać, że nie ma dobrych i złych emocji. Złość, irytacja, lęk - to naturalne emocje obecne w życiu każdego, ponieważ wszyscy je doświadczamy. Kluczem jest ich odpowiednia i szybka diagnoza a także znalezienie sposobu na radzenie sobie z nim tak, by nie zagrażać sobie i innym. Zarządzanie emocjami polega na uzyskaniu nad nimi kontroli i można się tego nauczyć.

Emocje niosą informację o naszych potrzebach i oczekiwaniach. Co więc daje nam umiejętność zarządzania nimi? Zdecydowanie pomaga nam to oddzielić rzeczywistość i fakty od tego, co przeżywamy i czujemy. Dzięki temu będziemy w stanie odnaleźć się w wielu sytuacjach. Bardzo często emocje przejmują nad nami kontrolę, dlatego niewielu ludzi jest w stanie rozumieć je i nazywać odpowiednio szybko. Zrób eksperyment, przez kilka dni zapisuj, które z tych emocji ci towarzyszyły i jak często; smutek, gniew, lęk, strach, wstyd, wstręt i radość oraz jak zmieniło się wtedy twoje zachowanie.

## Emocje, które mi towarzyszyły



To jak interpretujemy daną sytuację ma duży wpływ na to, jakie emocje nam towarzyszą. Wyobraź sobie sytuację, że koleżanka w pracy wylała sok pomidorowy na twoją koszulę, jak zareagujesz? Jedni będą źli, bo przecież ciężko będzie to doprać i nie wyobrażają sobie chodzić w poplamionej koszuli cały dzień, drudzy będą smutni, bo to ich ulubiona koszula i jest im przykro, że się zniszczyła, a trzeci stwierdzą, że to tylko rzecz, nic takiego się nie stało, a w przerwie wyskoczą do domu się przebrać. Nie ma tutaj sytuacji idealnej. Złość, smutek, czy nasza obojętność to są reakcje inne, ale nie ma złej. Mamy prawo odczuwać każdą z tych emocji, ale ten przykład pokazuje, jak wiele zależy od naszej interpretacji.

Warto jest także mieć nieco szerszy ogląd na pewne sytuacje. Wyobraź sobie, że jesteś kierowcą taksówki, do której wsiada poirytowany klient. Nie mówi dzień dobry, jest opryskliwy i podwyższonym tonem mówi ci, że jedziesz złą drogą, a na końcu denerwuje się że terminal płatniczy działa za wolno. Większość z nas odczuwałaby dużą irytację po wyjściu klienta z samochodu. Co jeśli pomyślisz, że ten upierdliwy i bardzo nieuprzejmy pan właśnie odebrał wyniki badań, które mówią, że jest poważnie chory i stąd wzięły się jego wszystkie irytacje? Czy zmieni to choć trochę twoje podejście do tego człowieka?

## Dodatek

Trening autogenny pomaga przy mobilizacji sił odpornościowych organizmu, korzystnie wpływa na poprawę stanu zdrowia w chorobach psychosomatycznych i może zmieszać uczucie lęku przy chorobach serca, czy też łagodzić wrzody żołądka, a nawet wspomaga psychoterapię. Pokazuje jak radzić sobie z lękiem i stresem wynikłym z różnych sytuacji dnia codziennego oraz w nagłych wypadkach. Trening autogenny sprawia, że ćwiczący przebywając w stanie głębokiego relaksu może skonfrontować się z swoimi konfliktami i postawić im czoła. W e-booku opisano jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia treningu Schultza. Pokazuje, jak poświęcenie tylko 15-30 minut dziennie może pomóc w uruchomieniu mechanizmów samoregulacji organizmu, pozwalając wrócić mu do naturalnej równowagi.

W poradniku przedstawiono również trening relaksacyjny Jacobsona, który nazywany jest też Progresywną Relaksacją Mięśni. Trening Jacobsona polega na rozluźnianiu wszystkich partii ciała poprzez naprzemienne naprężanie i rozluźnianie poszczególnych grup mięśni, relaksację (także poprzez lekkie napięcie i rozluźnianie) mięśni głowy i twarzy, mięśni języka, mięśni barkowych, następnie mięśni pleców i brzucha, a na końcu mięśni palców u rąk i nóg.

**Przygotowaliśmy bezpłatny e-book "Trening autogenny - uwolnij się od stresu", możesz go pobrać skanując kod:**

