

Uważność w szkole i przedszkolu

AUTÓR: JOWITA WOWCZAK

Czy w polskich placówkach edukacyjnych – szkole lub przedszkolu – można znaleźć odpowiedni moment na zatrzymanie? Wszystko zależy od postawy osoby prowadzącej zajęcia. Jeśli w kręgu jej zainteresowań jest zadanie, wynik, nastawienie tylko na osiągnięcia – to najpewniej nie. Jeśli zaś dla osoby pracującej z dziećmi ważny jest drugi człowiek, jego emocje i potrzeby – to odpowiedź brzmi „tak”.

Uważność – zarówno w przedszkolu, jak i w szkole – może być fundamentem zmian. Oprócz zatrzymania uważność niesie ze sobą postawę, która ukierunkowana jest na bycie, obserwację bez oceniania i bez oczekiwań. A co młodemu człowiekowi potrzebne jest bardziej niż uwaga stabilnego dorosłego? To może być bezcenne doświadczenie: usiąść przy człowieku i chłonąć od niego jego łagodność, w której można odnaleźć bezpieczeństwo.

Jeśli chcemy być wsparciem dla młodych ludzi, ważne jest nauczenie się wewnętrznego zatrzymania, doskonalenie umiejętności skupienia uwagi, obecności i troski. Z pewnością pomaga w tym własne ćwiczenie uważności – dopiero wtedy mamy szansę pokazać innym, czym ona właściwie jest. Dzieci są najlepszym detektorem naszej autentyczności, więc w pierwszej kolejności musimy zadbać o siebie.

Co jest ważne w pracy z dziećmi, kiedy chcemy ćwiczyć uważność? Przede wszystkim odpowiednie wprowadzenie, dostosowane do wieku uczestników. Jeden z polskich programów oparty na uważności – „Kosmos i Kajo”



„Kosmos i Kajo. Uważność w edukacji” – proponuje dzieciom metaforę kosmosu i zwiedzanie go wraz z rodzeństwem Kajem i Joką. Podróżując wraz z nimi po różnych planetach, dziecko może nauczyć się uważności na ciało, zmysły, oddech, emocje i myśli. Daje to podstawę, aby z czasem móc rozwijać życzliwość i wdzięczność.

Dzieciom w tym programie z pewnością pomaga aktywność fizyczna, która jest jednym z elementów proponowanych zajęć warsztatowych. Istotne przy prowadzeniu tego programu są regularność, humor, dobra zabawa i dobranie ćwiczeń do możliwości dzieci. Dla jednego z nich prawdziwym sukcesem będzie pojedyn-

czy uważny oddech kosmicznego ślimaka, a dla innego – wykonanie dziesięciu takich oddechów.

Program „Kosmos i Kajo” w przedszkolu lub w szkole można realizować na różne sposoby: w krótkich lub długich formach warsztatowych, podczas ćwiczeń i zabaw na przerwach śródlekcyjnych, na początku lub na końcu lekcji.

Nie potrzebujemy ani specjalnej przestrzeni, ani dodatkowego sprzętu, by zaprosić uważność do naszej sali lub klasy. Spotkania dzieci z uważnością to wspaniała podróż – zaskakująca i nieoczywista. Uczymy się od siebie nawzajem i mamy szansę na budowanie środowiska opartego na wartościach, wzajemnym szacunku i uważnej obecności.

Przykładowe ćwiczenie

ODDECH KOSMICZNEGO ŚLIMAKA

Kajo, będąc na jednej z planet, poznał olbrzymiego kosmicznego ślimaka, który w każdej sytuacji był bardzo spokojny. Kajo zapytał go więc, jak to robi. Ślimak mu wytłumaczył.

- Usiądź wygodnie.
- Wyciągnij głowę do góry, tak jakbyś chciała/ chciał dotknąć nieba.
- Teraz oddychaj jak ja – najwolniej jak potrafisz.
- Powolny oddech sprawia, że jesteś spokojny i czujesz swoją siłę.
- Wdech nosem, wydech też nosem.
- Delikatnie, powoli, łagodnie.
- Wolny wdech, bardzo powolny wydech.
- I znowu zwolnij, jak najwolniej zrób wdech.
- A teraz jak najwolniej zrób wydech.
- I tak kilkakrotnie.
- Gdy wykonasz dziesięć takich oddechów, otwórz oczy.

JOWITA WOWCZAK



Autorka książek, nauczycielka medytacji i uważności, współautorka programu dla dzieci „Kosmos i Kajo” oraz programu z zakresu samoregulacji dla dorosłych „Moc Ciszy”. Pracuje indywidualnie i warsztatowo w obszarze redukcji stresu. Dąży do tego, aby dzieci mogły osiągnąć umiejętności, które pozwolą na tworzenie pełnego sensu życia. Pasjonuje ją wpływ perspektywy na zdrowie i poczucie szczęścia człowieka.