



ostatnich latach coraz częściej mówi się o potrzebie wprowadzania do edukacji elementów, które wspierają rozwój emocjonalny dzieci, uczą koncentracji i pomagają w radzeniu sobie z napięciem. Jednym z takich narzędzi jest trening uważności – metoda, która skutecznie odpowiada na te współczesne potrzeby.

Termin *mindfulness* tłumaczony jest na język polski jako „uważność” lub „uważna obecność”. Wprowadzenie elementów *mindfulness* do codziennej pracy z dziećmi odpowiada na współczesne potrzeby edukacji, w której równie ważne jak wiedza, stają się dobrostan i równowaga emocjonalna ucznia.

Na czym polega trening uważności?

Uważność to sztuka świadomego bycia „tu i teraz” – obserwowania swoich myśli, emocji i doznań. W praktyce oznacza to zatrzymanie się na chwilę, skupienie na oddechu, dźwiękach, ruchu czy uczuciach płynących z ciała. Jest to rozwijanie zdolności do pełnego skoncentrowania się na bieżących doświadczeniach – zarówno na doznaniach fizycznych, jak i emocjach oraz myślach. Ważne, by odbywało się to bez pośpiechu, konieczności natychmiastowej reakcji i oceny.

Można rozwijać uważność poprzez krótkie, proste ćwiczenia, które pomagają dzieciom lepiej rozumieć siebie, zauważać emocje i reagować z większym spokojem. Skupienie na uważnym przeżywaniu nie jest tylko pasywnym działaniem. To aktywne podejście do świadomej kontroli umysłu, które kształtuje relację dziecka z otaczającym go światem oraz z samym sobą.

Korzyści dla dzieci i dorosłych

Regularne praktykowanie uważności przynosi wiele korzyści. Dzieci stają się bardziej skupione, spokojniejsze, lepiej radzą sobie z frustracją czy napięciem oraz potrafią zredukować impulsywne reakcje. Łatwiej im także współpracować w grupie i empatycznie reagować na potrzeby innych. Dodatkowo ćwiczenie uważności obniża poziom lęku i stresu. Grupy praktykujące zajęcia *mindfulness* są bardziej zharmonizowane, a dzieci szybciej wracają do równowagi, chociażby po sytuacjach konfliktowych. Obserwuje się również zwiększenie zdolności koncentracji i uważnego słuchania.

Dla dorosłych – nauczycieli, wychowawców, pedagogów, rodziców – uważność to także narzędzie samoopieki. Pozwala zatrzymać się, zauważyć własne emocje, zredukować stres i reagować bardziej świadomie, a tym samym mniej automatycznie na sytuacje życia codziennego.

Przykładowe ćwiczenia uważności dla dzieci

Ćwiczenia uważności można wplatać w codzienne rytuały przedszkolne czy szkolne (w przypadku młodszych dzieci), np. podczas porannego przywitania, po przerwie lub w momentach wyciszenia.

Oto kilka propozycji, które można dostosować do wieku i potrzeb grupy:

Oddech motylka

Dzieci wyobrażają sobie, że są motylkami. Kładą dłonie na brzuchu i obserwują, jak „skrzydełka” (dłonie) unoszą się przy wdechu i opadają przy wydechu. Celem ćwiczenia jest rozwijanie świadomości oddechu, wyciszenie.

Słuchamy dzwoneczka

Nauczyciel uderza w dzwonek lub metalową misę. Dzieci słuchają dźwięku. Kiedy słyszą go coraz ciszej, powoli podnoszą rękę – aż do momentu, gdy całkowicie ucichnie. Celem jest ćwiczenie

skupienia i uważnego słuchania.

Co czuję w brzuchu?

Dzieci siadają wygodnie, zamykają oczy i starają się zauważyć, co czują w ciele, np. ciepło, chłód, łaskotanie, napięcie, rozluźnienie. Ćwiczenie pomaga w rozwoju samoświadomości emocjonalnej.

Bańki spokoju

Dzieci dmuchają bańki mydlane – obserwują je uważnie, jak unoszą się i pękają, oddychając przy tym spokojnie i w naturalnym rytmie. Celem jest ćwiczenie spokojnego, kontrolowanego oddechu.

Spacer uważności

Dzieci, będąc na spacerze, idą powoli, starając się zauważyć wszystkie dźwięki, kolory, zapachy i faktury wokół siebie. Celem tej propozycji jest ćwiczenie obserwacji otoczenia i bycia obecnym w chwili bieżącej.

Niezwykły świat myśli

Dzieci przyklejają naklejki z myślami, które mogą pojawić się w głowach osób przedstawionych na obrazku (np. mama, tata, dziecko). Następnie rozmawiają o tym, jakie myśli stale do nich wracają, które z nich lubią najbardziej i co zrobić, jeśli za dużo ich kłębi się w naszej głowie. Celem ćwiczenia jest nauka strategii radzenia sobie z natłokiem myśli, doskonalenie samoregulacji.

Moja wewnętrzna prognoza pogody

Dzieci zamykają oczy i zastanawiają się, jaka jest dzisiaj ich wewnętrzna pogoda (może jest słonecznie, pochmurnie, burzowo, a może spokojnie jak po deszczu). Następnie można podzielić się tym, jaką mamy wewnętrzną pogodę lub zaznaczyć ją na tablicy odpowiednim obrazkiem. Celem ćwiczenia jest rozpoznawanie, nazywanie i akceptowanie swoich uczuć bez oceniania ich jako „dobrych” lub „złych”, kształtowanie zdolności do samoregulacji.

Trzeba ugasić pożar złości

Dzieci rozmawiają o tym, że mają prawo być złe; porównują złość do ognia, który może być małym płomykiem lub dużym pożarem. Następnie uczą się „gasić pożar złości”, np. są strażakami, którzy ugasiли pożar (dmuchanie) lub wyobrażają sobie, że chłodny deszcz to dla nich robi. Celem ćwiczenia jest nauka rozpoznawania sygnałów złości w ciele oraz poznanie sposobów na uspokojenie się i odzyskanie kontroli nad emocjami.

Ważne!

Zabaw z zakresu *mindfulness* jest wiele – każda z nich pomaga dzieciom, a niekiedy i dorosłym w inny sposób rozwijać uważność, spokój i samoświadomość.

Trudności i wyzwania

Wprowadzanie treningu uważności w pracy z dziećmi z grup przedszkolnych lub klas wczesnoszkolnych nie zawsze jest łatwe. Wymaga od nauczyciela cierpliwości, konsekwencji i zrozumienia, że efekty przychodzą stopniowo. Najczęstsze pojawiające się trudności dotyczą krótkotrwałego skupienia uwagi dzieci – np. część przedszkolaków początkowo nie potrafi utrzymać koncentracji na dłużej. Trudnością może być też brak czasu na taki trening uważności w planie dnia lub niepewność nauczyciela, który dopiero nabiera doświadczenia w prowadzeniu ćwiczeń uważności lub nie wie, jak może taki trening poprowadzić.

Warto również pamiętać, że uważność to proces – a uczenie się obserwowania siebie i swoich emocji wymaga czasu. Ważne, aby nauczyciele o tym pamiętali i nie traktowali treningu uważności jako szybkiego rozwiązania. Regularność i stopniowe wprowadzanie prostych ćwiczeń mogą bowiem przynieść trwałe efekty.

Trening uważności w ofercie poradni

W kontekście edukacyjnym warto uwypuklić to, że uważność:

- wspiera zdolność koncentracji i pamięci roboczej,
- pomaga dzieciom lepiej rozpoznawać i nazywać emocje,
- rozwija empatię oraz życzliwość wobec siebie i innych,
- obniża poziom napięcia i pobudzenia w grupie.

Dlatego wprowadzenie treningu uważności do oferty poradni to krok w stronę poprawy zdrowia emocjonalnego i psychicznego dzieci, nauczycieli oraz wsparcie dla placówek przedszkolnych i szkolnych w rozwijaniu kompetencji emocjonalno-społecznych dzieci. Dodatkowo poradnia może przeprowadzić szkolenie dla nauczycieli z podstaw *mindfulness*, przygotować przykładowe scenariusze ćwiczeń dostosowane do wieku dzieci, pomóc w ewaluacji programu wprowadzonego w danej grupie lub klasie (obserwacja zmian w grupie), wspierać w trudnościach emocjonalnych nauczycieli i dzieci.

Podsumowanie

W codziennym pośpiechu, w środowisku, w którym doświadczamy nadmiaru bodźców, uważność może stać się dla dzieci i dla dorosłych swoistą „chwilą zatrzymania”. Wprowadzając choćby drobne praktyki w codzienność, pomożemy najmłodszym budować spokój, poczucie bezpieczeństwa i zrozumienie własnych emocji. W dłuższej perspektywie umiejętności te mogą prowadzić do lepszych osiągnięć w nauce, sukcesów w pracy oraz zadowolenia płynącego z kontaktów z innymi ludźmi.

Bibliografia:

- Snel E., *Uważność i spokój żabki*, Warszawa 2010.
- Snel E., *Moja supermoc – uważność i spokój żabki. Historie, gry i zabawy mindfulness*, Warszawa 2018.
- Tourel M., *Mindfulness dla najmłodszych* (e-book), Rozwojowa Mama.
- Williams M., Penman D., *Mindfulness. Trening uważności*, Warszawa 2023.