

2/1.3 Psychoedukacja dzieci i młodzieży w oparciu o trening uważności – kształcenie odporności emocjonalnej

Nadmierny stres, stany obniżonego nastroju, lęki związane ze szkołą i z dorastaniem to – jak pokazuje praktyka pracy w szkole – częste problemy dzieci i młodzieży. Jednak nie tylko dzieci doświadczają trudności, także dorośli przeżywają stresy – często są to nieadekwatne, przesadzone reakcje, która z kolei wywołują zaniepokojenie dziecka. Skutecznym wsparciem w tego typu problemach może być praktyka uważności.

Pracuję od kilkunastu lat jako pedagog w gimnazjum, prowadzę zajęcia socjoterapii dla młodzieży gimnazjalnej i dzieci szkoły podstawowej. Widzę, jaką trudność sprawia młodym ludziom nadmierny stres, stany obniżonego nastroju. Ogromna ilość dzieci przeżywa lęki związane ze szkołą, z dorastaniem. Problemem są relacje z rówieśnikami, nauczycielami, rodzicami.

Oprócz trudności emocjonalnych u dzieci obserwuję nadmierne trudności emocjonalne dorosłych, związane z przeżyciami ich podopiecznych. Często jest to nieadekwatna, przesadzona reakcja, która z kolei wywołuje zaniepokojenie dziecka: „Ze mną naprawdę coś musi być nie w porządku, skoro mój rodzic tak bardzo to przeżywa”.

Uważam, że niejednokrotnie zamiast zajęć socjoterapeutycznych i treningów zastępowania złości, wystarczyłoby przebywać ze sobą w rodzinie, wyłączyć tablet, rozmawiać o sobie, wspólnie uprawiać ogródek albo spacerować. Rzeczywistość we współczesnych rodzinach wygląda jednak inaczej. Niewiele osób ma czas na rozmowę i wspólne „nicnierobienie”. W mojej ocenie pewnym wsparciem dla młodzieży (i rodziców) jest psychoedukacja. Mam na myśli zajęcia, które nie ingerują zbyt głęboko w osobiste przeżycia, ale dające poczucie bezpieczeństwa i pozwalające poznawać samego siebie, lepiej rozumieć emocje. Może nie likwidują trudności, ale ułatwiają ich oswojenie.

TRENING UWAGAŃ W PRAKTYCE SZKOLNEJ? – ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE I INSPIRACJE

W 2012 roku wziąłem udział w kursie MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) – zajęciach psychoedukacyjnych dla dorosłych. Zachęciły mnie pojawiające się w polskich mediach informacje o zbawiennym wpływie treningu uważności (mindfulness)

Mindfulness

2 Zaburzenia nastroju

na odczuwanie stresu. Efekty zrobiły na mnie tak duże wrażenie, że postanowiłem wprowadzić uważność do swojej pracy w szkole oraz do swoich zajęć socjoterapeutycznych. Wykorzystywałem poszczególne ćwiczenia w czasie lekcji wychowawczych w szkole, na zajęciach szybkiego czytania, przy okazji uczenia technik pamięciowych. Cztery lata później stworzyłem autorski program zajęć psychoedukacyjnych dla dzieci „Trening uważności dla dzieci”.

Korzystając z własnego doświadczenia, przedstawiam, jak można wprowadzać tę metodę do pracy z dziećmi i młodzieżą, jakich można się spodziewać efektów i co to może oznaczać dla dzieci.

Jon Kabat-Zinn, jeden z twórców takiego treningu uważności dla dorosłych określa uważność jako „(...) szczególny rodzaj świadomej uwagi: świadomej, skierowanej na obecną chwilę i nieosądzającej”¹). Ronald D. Siegel pisze: „Uważność to świadomość bieżącego doświadczenia i jego akceptowanie”²).

Program MBSR

Jednym z najbardziej znanych treningów uważności jest wspomniany wcześniej **Mindfulness Based Stress Reduction opracowany przez J. Kabat-Zinn’a** i jego współpracowników.

Celem takiego treningu jest nie tyle uspokojenie i zmniejszenie stresu, ale raczej:

- poznanie siebie,
- zwiększenie świadomości odczuć ciała i własnych emocji,
- obserwowanie powiązań pomiędzy myślami, emocjami i reakcjami fizjologicznymi.

Ułatwia to oswojenie własnych reakcji i w konsekwencji powoduje zmniejszenie stresu.

Jeszcze kilkanaście lat temu w Polsce pojęcie „uważność” (mindfulness) pojawiało się raczej w tekstach dotyczących medytacji buddyjskiej niż w kontekście terapii psychologicznej lub materiałach zajęć dla dzieci. Dzięki pracy takich osób jak Jon Kabat-Zinn, Zindel V. Segal, Mark G. Williams czy John D. Teasdale o uważności mówi się w kontekście radzenia sobie ze stresem (MBSR), wsparcia terapii (Mindfulness-Based Cognitive Therapy).

¹ Kabat-Zinn J. (2007). *Gdziekolwiek jesteś bądź. Przewodnik uważnego życia*, IPSI Press, s. 20.

² Ronald D. Siegel (2013). *Uważność. Trening pokonywania codziennych trudności*, Wydawnictwo Czarna Owca, s. 49.

Na trening uważności składają się **praktyki medytacyjne**, takie jak:

- skupienie na oddechu,
- skupienie na odczuciach fizycznych całego ciała,
- powolne ćwiczenia fizyczne,
- obserwowanie własnych emocji,
- obserwowanie własnych reakcji w relacjach z innymi ludźmi.

Wśród korzyści płynących z treningu uważności zauważamy:

- uczestnicy rozpoczynają od skupienia uwagi na doznaniach zmysłowych, ale po jakimś czasie wzrasta zdolność skupiania uwagi na wybranym bodźcu,
- zwiększa się wrażliwość odczuwania własnego ciała i emocji, subtelne myśli, które wcześniej były nieświadome, są zauważane w większym stopniu,
- życzliwa, akceptująca postawa wobec samego siebie sprawia, że emocje stają się łagodniejsze, zmienia się również ich odbiór,
- uczestnicy rozpoczynają praktyki, które pozwalają obserwować nieprzyjemne doznania i trudne emocje. W trakcie kursu uważności nie próbujemy zrozumieć przyczyn pojawiających się odczuć. Taki kurs nie jest terapią. Bywają sytuacje, kiedy ktoś rozumie, skąd biorą się trudne odczucia. Jednak ważniejsza jest zdolność odczuwania pojawiających się doznań, z akceptacją bez względu na to, czy są przyjemne czy nie,
- trudne emocje nie zawsze znikają, ale mogą budzić mniej przejęcia, łatwiej się uspokoić, pojawia się większa odporność na trudne sytuacje – dzięki temu łatwiej zachować się adekwatnie do okoliczności.

Po ukończeniu kursu uważności zacząłem się zastanawiać, czy zaadoptowanie tego kursu do pracy z dziećmi i młodzieżą przyniosłoby podobny efekt.

Funkcjonuje wiele programów adresowanych do dzieci. Np. brytyjski „.b” (dot be) stworzony przez Mindfulness in Schools Project lub MindUp stworzony przez The Hown Foundation. Każdy z tych programów ma wyraźną strukturę, określoną liczbę spotkań. Każde spotkanie jest poświęcone innemu tematowi i w ich trakcie pojawiają się ćwiczenia oparte na praktykach medytacyjnych. Są również dostosowane do wieku uczestników.

**Mindfulness dla
dzieci i młodzieży**

2 Zaburzenia nastroju

Badania przeprowadzone przez dr Kimberly Schonert-Reichl z Uniwersytetu Kolumbii Brytyjskiej³, mające na celu oszacowanie efektywności programu MindUp, wykazały, że uczestnicy:

- otrzymywali wyższe oceny z czytania,
- mieli mniejszą absencję w szkole,
- zmniejszyli ilość agresywnych zachowań w czasie zabaw,
- lepiej radzili sobie ze stresem,
- szybciej reagowali podczas odpowiadania na pytania i rozmowy z nauczycielem,
- zwiększyli zdolność koncentracji.

Kiedy podejmowałem próby wprowadzenia uważności do pracy z dziećmi, tego rodzaju programy nie były jeszcze dostępne w Polsce. Opierając się na doświadczeniu prowadzenia grup socjoterapeutycznych i własnej praktyce uważności, ułożyłem autorski program zajęć grupowych „Trening uważności dla dzieci”. Wsparciem były warsztaty Chrisa Willarda dotyczące uważności w pracy z dziećmi, konsultacje z Julią Wahl – trenerem uważności oraz uczestniczenie w programach „Mindfulness Association”.

Obserwacje i wnioski, którymi się chcę podzielić, nie są poparte badaniami. Są to relacje dzieci, ich rodziców oraz moje subiektywne spostrzeżenia. Pokrywają się one z wynikami badań przeprowadzonymi na podobnych zajęciach, w podobnych grupach wiekowych.

Praktyczny program autorski

Układając program założyłem, że jeżeli dzieci będą mniej pobudzone, to:

- łatwiej będzie im radzić sobie z trudnymi reakcjami, takimi jak: agresja, złość, lęk,
- zwiększy się ich zdolność samokontroli,
- łatwiej będzie im pracować w szkole,
- ćwiczenia koncentracji polepszą zdolność świadomego skupiania uwagi,
- poznawanie samego siebie i zrozumienie własnych przeżyć pozwoli na łagodzenie emocji i innych reakcji.

³ Goldie Hawn, Wendy Holden (2013), *10 minut uważności. Jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem i strachem*, MT Biznes, s. 25–26.

AUTORSKI PROGRAM „TRENING UWAŻNOŚCI DLA DZIECI” – KROK PO KROKU

„Trening...” składa się z 10 spotkań dla dzieci.

CZĘŚĆ 1.

KROK 1. Rozpoczynamy od zabaw integrujących grupę, określania zasad pracy i celu spotkań. **Celem pierwszych spotkań jest poczucie bezpieczeństwa.** Uczestnicy oswiają się z ćwiczeniami koncentracji w formie zabaw np.:

- wsłuchiwanie się w dźwięki,
- rozpoznawanie dźwięków,
- rozpoznawanie przedmiotów poprzez dotyk,
- rozpoznawanie smaków i zapachów,
- poznają ćwiczenia relaksacyjne.

KROK 2. Kolejne spotkania służą **trenowaniu zdolności skupienia uwagi** na doznaniach zmysłowych, na nauce wyciszania się. Jednym z ćwiczeń jest pozostawanie (siedzenie lub leżenie) w ciszy przez 3 min.

Trenowane
skupienie uwagi

W trakcie tej minimedytacji dzieci mogą:

- obserwować klepsydrę z przesypującym się piaskiem,
- wsłuchać się w dźwięki w pomieszczeniu lub dochodzące z zewnątrz,
- skupić uwagę na odczuciu pozycji własnego ciała (ułożeniu pleców, ramion), na odczuciu powietrza, które przepływa przez nos i policzyć oddechy.

Ten rodzaj ćwiczenia bywa trudny dla dzieci, ale może być jednocześnie bardzo ciekawy. Czasami przed tą minimedytacją opowiadam bajkę braci Grimm o chłopcu, który idzie po wodę życia dla swojej mamy. Musi iść prosto ścieżką. Nie może z niej zbiec, nie może się odwrócić, słyszy za sobą jakieś głosy, czasem czuje na plecach dotyk. Oczywiście zdobywa wodę życia. Siedzenie przez 3 min bez ruchu bywa trudne dla pobudzonych dzieci jak wyprawa po wodę życia. Pojawia się znudzenie, zniecierpliwienie, chęć, aby przerwać, ochota na powiedzenie czegoś. Po jakimś czasie jednak okazuje się, że takie siedzenie może być uspokajające.

2 Zaburzenia nastroju

Sensem tego rodzaju ćwiczeń jest świadome skupienie uwagi na doznaniach w bieżącej chwili i zdolność nieulegania wszystkim impulsom, które się pojawią. Regularnie powtarzane doświadczenie może być zaczątkiem zdolności panowania nad impulsami i panowania nad ekspresją emocjonalną.

CZĘŚĆ 2.

Krok 1.

Ćwiczenie samoświadomości

Druga połowa kursu jest poświęcona **poznawaniu własnych emocji i ich nazywaniu**:

- rozmawiamy o przyjemnych i nieprzyjemnych zdarzeniach w ciągu dnia;
- w trakcie każdego spotkania uczestnicy poznają wiedzę na temat funkcjonowania mózgu, układu nerwowego, wpływu hormonów na organizm. Wiedza na temat samego siebie ułatwia oswojenie się z własnymi przeżyciami. Przykładowo: w trakcie reakcji stresowej odczuwamy silne emocje i trudno jest racjonalnie myśleć. Aktywne jest ciało migdałowate związane z odpowiedzią na zagrożenie. Płat czołowy, który odpowiada za myślenie, jest wtedy mniej aktywny. Ktoś, kto czuje stres w trakcie odpowiedzi w czasie lekcji i nie potrafi przypomnieć sobie prawidłowej odpowiedzi, nie jest mniej inteligentny. To normalna reakcja w takiej sytuacji. Świadomość tego może wpływać na przekonania dzieci na własny temat. „Uff. Jestem normalny”. Podobnie jest z emocjami – to normalne odczuwać złość, nie lubić kogoś;

Modelowanie ekspresji emocji

- dzieci uczą się odczuwać emocje, nazywać je. Jednocześnie podejmują świadome próby zmniejszenia własnej reaktywności w sytuacjach, w których uznają to za odpowiednie, np. przed zaśnięciem. Skupianie uwagi na oddechu, liczenie oddechów może pomagać w zasypianiu. Dla części uczestników takim wyciszającym ćwiczeniem jest „bezpieczne miejsce”.

Ćwiczenie

Można sobie wyobrazić miejsce, które jest absolutnie bezpieczne. Takie, w którym nie ma zagrożeń, więc nie trzeba chować się do szafy albo do bunkra. Miejsce, które daje poczucie bezpieczeństwa i jednocześnie, w którym jest dużo przestrzeni, które kojarzy się z wolnością, spokojem. Dziecko wyobraża sobie, że jest w takim miejscu i skupia się na odczuciach, które pojawiają się w trakcie takiego wyobrażenia. Można pozostać przez kilka minut w takiej medytacji, skupiając uwagę na oddechu, wyobrażając sobie zapachy, kolor powietrza.

Zazwyczaj w trakcie i po takim ćwiczeniu pojawia się uczucie rozluźnienia i uspokojenia. Część dzieci lubi to ćwiczenie i wykonuje je samodzielnie. Po kilku spotkaniach uczestnicy wybierają ćwiczenia, które chcą wykonywać samodzielnie lub z rodzicami.

Jeden z chłopców, który brał udział w zajęciach, Tomek (11 lat), trenuje piłkę nożną. Twierdzi, że po treningu sportowym trudno mu się uspokoić. W trakcie meczu napięcie pomaga mu w grze, ale później zdarzają się awantury z rodzicami. Świadoma próba wyciszenia się po meczu nie zawsze się udawała. Nie chodzi o to, żeby zawsze się udawało. Ważne jest podjęcie próby poradzenia sobie z sytuacją. Tomek próbował rozmawiać z rodzicami. W trakcie trwania kursu było to łatwiejsze, ponieważ rozmawialiśmy o tym w czasie zajęć. To z kolei skracало czas, jaki był potrzebny na ochłonięcie po zajęciach sportowych, i nie powodowało dalszych awantur.

Krok 2. Ostatnie spotkania są poświęcone relacjom z innymi ludźmi. Rozmawiamy na przykład o relacjach z rówieśnikami i/lub rodzicami. Tutaj wplecione są:

- zabawy, które poruszają temat kontaktów międzyludzkich,
- ćwiczenia wyobrażeniowe i medytacyjne poświęcone temu tematowi.

Krok 3. Podsumowanie – cały kurs kończymy spotkaniem, w którym biorą udział dzieci i rodzice. Jest to okazja do podzielenia się spostrzeżeniami na temat własnych przeżyć przez dzieci i przez rodziców.

CEL PROGRAMU „TRENING UWAŻNOŚCI DLA DZIECI”

Ktoś mógłby powiedzieć, że to, co próbujemy robić w czasie kursu, jest rolą rodziców: nazywanie przeżyć własnych dzieci, modelowanie odpowiednich sposobów ekspresji emocji, nauka samokontroli.

Psychoedukacja

„Trening uważności dla dzieci” nie jest terapią i nie zastępuje rodziców w kontekście nauki radzenia sobie z emocjami. Nie rozwiązuje również problemów psychologicznych dzieci lub tym bardziej nie próbuje rozwiązywać trudności rodzinnych.

Są to zajęcia psychoedukacyjne, które:

- pomagają dzieciom zrozumieć siebie,
- uczą, jak trenować skupienie uwagi, jak się wyciszać,

2 Zaburzenia nastroju

- w efekcie część uczestników uświadomi sobie, że wpływa na własne przeżycia wewnętrzne.

Zakładam, że w dłuższym czasie u młodych ludzi, którzy zdobywają tego rodzaju doświadczenia, wykształci się zdrowy poziom samokontroli, postawa akceptacji i życzliwości do siebie i innych ludzi, zwierząt, roślin...

Osobiście preferuję grupową formę zajęć uważności, ale indywidualne spotkania uważam również za efektywne.

EFEKT ĆWICZEŃ UWAŻNOŚCI – NA PRZYKŁADZIE

Z praktyki zajęć z dziećmi

Przedstawię efekt ćwiczeń uważności na przykładzie Bartka. Rozpoczęliśmy cykl spotkań indywidualnych, kiedy Bartek miał 10 lat. Spotykaliśmy się raz w tygodniu przez około sześć miesięcy. Później po kolejnych sześciu miesiącach przerwy w spotkaniach chłopiec wziął udział w zajęciach grupowych „Trening uważności dla dzieci”, które trwały trzy miesiące. Bartek przeżywał stany lękowe, miewał problem z zaśnięciem. Zdarzały się wybuchy złości, które były nieadekwatne do sytuacji. Trudno mu było się skupić na jednym zadaniu przez dłuższą chwilę. Szczególnie dużo napięcia pojawiało się w sytuacjach szkolnych.

Po rozmowie z mamą Bartek uznał, że ćwiczenia uważności, które pomogłyby złagodzić nieprzyjemne emocje, są dobrym pomysłem. Mama chłopca wzięła wcześniej udział w kursie MBSR. Mieliśmy dobry grunt do rozpoczęcia zajęć, ponieważ chłopiec chciał brać w nich udział, nazywał również problem.

Rozpoczynaliśmy od zabaw związanych ze skupieniem uwagi:

- wsłuchiwanie się w dźwięki,
- smakowania owoców,
- przyglądania się obrazom,
- siedzenia w ciszy.

Początkowo ćwiczenia sprawiały chłopcu dużą trudność. Bartek szybko się rozprasał, niecierpliwił.

Aby utrzymać motywację, wprowadzałem dużo zabaw z elementami skupienia:

- zonglowanie piłkami,
- gry w karty związane ze spostrzegawczością i refleksem itp.
- nieco łatwiejsze były ćwiczenia ruchowe niż siedzące np. bardzo wolno wykonywane ćwiczenia fizyczne,
- w wyciszeniu pomagało słuchanie bajek, opowiadałem np. baśnie braci Grimm, bajki japońskie, afrykańskie itp., takie które mają dynamiczną akcję, są niezwykle barwne i wciągające.

W trakcie naszych spotkań ćwiczenia mogły być coraz dłuższe. Początkowo trwały pół minuty, minutę, później 3 minuty, w końcu 5–10 minut. Oprócz ćwiczeń skupienia uwagi i wyciszających rozmawialiśmy o emocjach. Odczuciach i myślach w przyjemnych i nieprzyjemnych sytuacjach. Stopniowo wprowadziłem ćwiczenia dotyczące relacji z innymi ludźmi, np. medytację życzliwości.

Ćwiczenie

Wyobrażamy sobie kogoś, kogo lubimy. Może to być osoba, ale również ulubione zwierzę, roślina albo nawet maskotka. Wyobrażamy sobie, że wysyłamy temu komuś dobre życzenia. Oby ten ktoś był szczęśliwy, zdrowy. Oby był bezpieczny. Można sobie wyobrazić dobre życzenie jako kolorową chmurę, ładny obraz, zapakowany prezent... Przez chwilę skupiamy uwagę na odczuciu, jakie się pojawia w czasie „wysyłania” dobrych życzeń. Można wysłać dobre życzenia do siebie.

Po tym ćwiczeniu można narysować lub napisać własne dobre życzenia i zrobić z nich wiszące flagi nad oknem. Przez kilka kolejnych spotkań Bartek rysował i zapisywał dobre życzenia. Początkowo dla swojego psa i jeża. Później, stopniowo pojawiły się życzenia dla bliskich osób.

W czasie naszych spotkań nie omawialiśmy relacji z rodzicami, rówieśnikami. Bartek unikał takich tematów. Nie analizowaliśmy, z czego wynikają emocje. Raczej skupialiśmy się na tym, jak są odczuwane.

Po dwóch, trzech miesiącach rodzice chłopca zaobserwowali, że lęki pojawiają się rzadziej. Jeżeli się pojawiały, to szybciej mijały. Często wystarczała po prostu obecność rodzica. Wybuchy złości przestały się pojawiać. Bartek częściej doświadczał dobrego

2 Zaburzenia nastroju

nastroju. Dobrze sobie radził w potencjalnie trudnych sytuacjach związanych z treningiem sportowym i meczami z obcymi drużynami oraz presją w czasie meczów.

Z praktyki gabinetu

Po pół roku od zakończenia indywidualnych spotkań Bartek wziął udział w zajęciach grupowych, które opisałem wcześniej. Pomimo tego że znał już ćwiczenia, odniosłem wrażenie, że jest zainteresowany. Wydaje się, że bardzo ważny był dla chłopca kontakt z innymi dziećmi. Dawało mu to możliwość porównania własnych doświadczeń z pozostałymi osobami. Okazywało się, że inni mają podobne doświadczenia. Dzięki temu własne trudności są traktowane jako coś normalnego. Zaobserwowałem również, że ćwiczenia medytacyjne, które wykonywaliśmy wspólnie w trakcie zajęć grupowych, mogły trwać dłużej niż wykonywane indywidualnie.

Bartek wykonywał je w domu samodzielnie lub wspólnie z mamą. Szczególnie lubił praktykę „bezpieczne miejsce”. Twierdził, że go to uspokaja i ułatwia zasypianie.

Po roku od zakończenia kursu stany lękowe nie pojawiały się w ogóle. Nawet w potencjalnie trudnych sytuacjach, jak np. mecz koszykówki za granicą (chłopiec trenuje tą dyscyplinę sportu). Bartek dobrze odnajduje się wśród rówieśników, wyraźnie zmniejszyła się jego impulsywność oraz nie pojawiają się napady złości.

Oczywiście w tym samym czasie, kiedy odbywały się zajęcia uważności, działo się wiele innych rzeczy: zmiana szkoły, treningi koszykówki, integracja z drużyną koszykówki i wiele innych... Trudno określić jednoznacznie, jaki wpływ na chłopca miały zajęcia uważności. Uważam, że istotna dla chłopca była próba stawienia czoła trudnościom poprzez udział w zajęciach. Rozmawianie o wewnętrznych przeżyciach i poznawanie siebie pomagało „odczarować” nieprzyjemne emocje. Powodowało zmniejszenie lęku przed samymi emocjami.

Wyniki badań, np. Charlotte Zenner i in. (2014)⁴, pokazują, że zajęcia uważności dla dzieci skutkują zwiększeniem zdolności poznawczych i obniżeniem stresu. Podobnie Felver i in. (2015)⁵ odnotowali efekty związane z nauczaniem uważności w szkole i przedszkolach:

- zmniejszyły się problemy zachowania,
- obniżał się poziom lęku, depresji,

⁴ Anna Dębska, Barbara Jacennik (2016), *Programy nauczania uważności dla dzieci i młodzieży – z perspektywy szkolnictwa polskiego*, Przegląd Badań Edukacyjnych nr 23, s. 202.

⁵ Anna Dębska, Barbara Jacennik (2016), *Programy nauczania uważności dla dzieci i młodzieży – z perspektywy szkolnictwa polskiego*, Przegląd Badań Edukacyjnych nr 23, s. 202.

- uczestnicy zwiększali własne zaangażowanie w grupie klasowej,
- zwiększały się umiejętności społeczne,
- uczestnicy lepiej radzili sobie z emocjami, zwiększał się ich optymizm.

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z TRENINGU – UMIEJĘTNOŚĆ DYSTANSOWANIA SIĘ DO PRZEŻYĆ

Moim zdaniem kluczowa dla dzieci i młodzieży jest możliwość poznawania siebie, zdolność wyciszania się i postawa życzliwości. Wyciszenie jest o tyle ważne, że trudno obserwować własne reakcje, kiedy jest się pobudzonym.

Zinndel V. Segal i in. piszą o zjawisku „decentracji” jako istotnym czynnikiem, który zapobiega nawrotom depresji w terapii dorosłych. „Zamiast traktować myśli jako koniecznie prawdziwe lub jako aspekt własnego »ja«, pacjenci zaczynają dostrzegać, że negatywne myśli i uczucia mogą być traktowane jako przemijające wydarzenia w umyśle, które nie są ani bezwzględnie wiarygodnym odzwierciedleniem rzeczywistości, ani zasadniczym aspektem »ja«⁶⁾.

Praktyka uważności pozwala dorosłym na pewien rodzaj zdystansowania się do doświadczanych przeżyć. Podobnie jest z dziećmi.

Wydaje mi się, że ogromna liczba trudności, które obserwuję w szkole, jest związana z zaabsorbowaniem własnymi emocjami i wyobrażeniami na temat rzeczywistości. Duża część zdolnych dzieci przejmują się nadmiernie wynikami w nauce. Dodatkowo przejmują się własnym napięciem: „Czy ja jestem normalny, że się tak stresuję?”. Uczniowie przejmują się własnymi opiniami o sobie, tym, jak wyglądają w oczach innych, jak są odbierani, czy są wystarczająco inteligentni. Negatywne wyobrażenia na temat samego siebie są bardzo często nieadekwatne, wyolbrzymione. Podobne trudności przeżywają nauczyciele – przejmują się oceną grupy uczniów, opinią rodziców, innych nauczycieli. Oczywiście takie opinie pojawiają się, ale reakcje nauczycieli są niewspółmierne do sytuacji. „Uczniowie mnie lekceważą, a rodzice chcą rządzić w szkole”. Zazwyczaj okazuje się, że druga strona ma podobne wyobrażenia: „Nauczyciele mnie nie szanują i chcą mnie upokorzyć”. Trudno o porozumienie, jeśli jesteśmy skupieni na własnych fantazjach.

⁶⁾ Zinndel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale (2009), *Terapia poznawcza depresji oparta na uważności*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, s. 34.

2 Zaburzenia nastroju

Uważam, że jeżeli nauczymy się w zdrowy sposób dystansować się do własnych myśli i emocji (zarówno uczniowie jak i nauczyciele), to okaże się, że rzeczywistość jest bardziej przyjazna niż nam się wydaje. Nie chodzi o odcinanie się od emocji. Możemy odczuwać, być świadomi pojawiających się myśli, ale nie reagować np. podniesionym głosem za każdym razem, kiedy czujemy złość lub nie obwiniać innych za własne emocje. Dzieci mogą odczuwać złość i nie atakować kolegów albo odczuwać lęk i jednocześnie czuć się bezpiecznie, wiedząc, że nieprzyjemne uczucie minie.

Uważam, że psychoedukacja w formie treningu uważności pomaga poznawać własne reakcje, oswajać się z nimi i w konsekwencji pozwala reagować na trudności łagodniej zarówno dzieciom jak i dorosłym.

Autor: **Eryk Ołtarzewski**