

DLACZEGO MINDFULNESS?

Wszystkie podróże mają swoje ukryte przeznaczenia,
których podróżny nie jest świadom.

Martin Buber

Magda Kasprzyk



MINDFULNESS DLA DZIECI

O CZYM TU PRZECZYTASZ

MINDFULNESS JAKO NARZĘDZIE - 1
MINDFULNESS JAKO UMIEJĘTNOŚĆ - 2
ANTONIO DAMASIO POLECA NAUKĘ INTUICJI- 3
DWA RODZAJE MĄDROŚCI- 4
INTEGRACJA PODSTAWĄ ZDROWIA- 5

**Mindfulness
jest narzędziem
na całe życie.**

Jeśli Twoje dziecko wyruszałoby dziś w długą wędrówkę, gdziekolwiek by szło, prawdopodobnie uznałbyś, że przydatne okażą się wygodne buty, mapa, kompas oraz pożywny prowiant. Nie wiedziałbyś, czy dzięki temu dojdzie do celu, ani jaką drogą pójdzie. Ale miałbyś pewność, że zaopatrzyłeś je w to, co niezbędne, żeby przebyło trasę.

Mindfulness (uwaga) jest narzędziem na całe życie, które będzie przydatne, jakkolwiek Twoje dziecko wybierze kierunek. Umiejętność koncentracji, znajomość swoich potrzeb, zrozumienie własnego wewnętrznego świata i wewnętrznego świata innych ludzi, odnajdowanie wewnętrznego spokoju mimo niepokojących myśli i zdarzeń oraz życzliwość wobec siebie i innych pozwolą Twojemu dziecku bardziej świadomie wybierać i iść swoją drogą.

Ta praktyka dosłownie zmienia twój mózg!



Jest coraz więcej dowodów na to, że uważność poprawia jakość uczenia się. Jeśli dla dorosłych uważność okazuje się przydatna, to dzieciom jest ona wręcz niezbędna. Mózg i system nerwowy dziecka rozwijają się i ich wrażliwość na negatywne skutki stresu jest znacznie większa. Jest rzeczą pierwszej wagi, by stymulować u dzieci i wspierać ich naturalną dobroć i szczerą oraz ich naturalną skłonność do bycia obecnym – dzieci są przecież przyszłością świata.

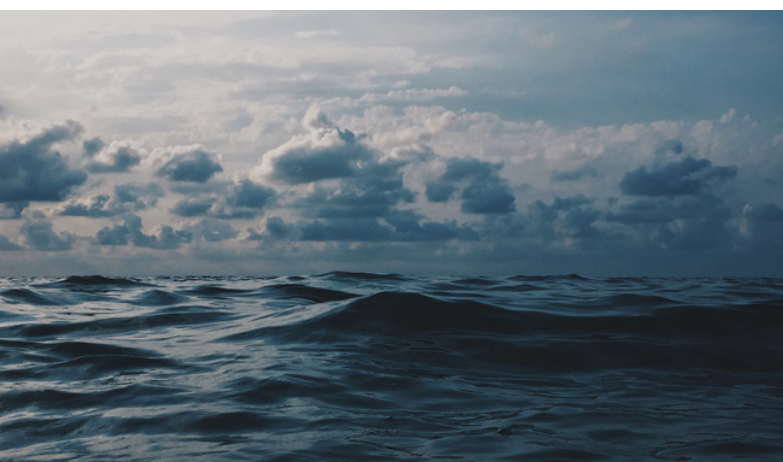
Jon Kabat-Zinn

Uważność jest nie tylko narzędziem, ale również umiejętnością i tak jak każda umiejętność wymaga regularnego treningu. Czasem mówi się o „mięśniu uważności”, który należy ćwiczyć, aby był w pełni sprawny. Aby wyszkolić umysł, uczniowie uważności zaczynają od skupienia uwagi na jednym obiekcie, najczęściej odczuwaniu oddechu. Naturalnie umysł będzie wędrował, rozpraszając się myślami, dźwiękami, emocjami itp. Praktyka polega na zauważaniu rozproszenia umysłu i ciągłym skupianiu uwagi, aby powrócić do chwili obecnej.

Im więcej zauważysz, tym lepiej. Zauważanie to zasadniczo mentalny trening siłowy. Ta praktyka dosłownie zmienia twój mózg. Naukowym określeniem na to jest neuroplastyczność. W miarę starzenia się osoby, które praktykują uważność przez średnio 20 lat, mają lepiej zachowane mózgi niż niepraktykujący- tzn. wykryto w ich mózgach większą objętość istoty szarej.

*Codziennie wykonywanie formalnej praktyki uważności jest jak karmienie się każdego dnia.
Jest to tak bardzo ważne.*

Jon Kabat-Zinn





Wiele osób, które zaczynają praktykować uważność w wieku dorosłym, zadaje 2 pytania:

- „Dlaczego nie zacząłem tego robić wcześniej?”
- „Dlaczego nie uczymy tego dzieci?”

Mindful Schools we współpracy z Uniwersytetem Kalifornijskim w Davis, przeprowadziła w 2012 roku badania, którymi objęto 937 dzieci z trzech –najbardziej zagrożonych przestępczością – szkół w Oakland (Kalifornia).

Wyniki badań pokazały, że:

- 80% dzieci łatwiej uspokajało się w zdenerwowaniu
- 58% dzieci lepiej się koncentrowało na zajęciach
- 40% dzieci unikało kłótni i bójek oraz wykazywało zwiększony poziom życzliwości
- 34% dzieci zaczęło otrzymywać wyższe oceny
- 86% dzieci przyznało, że więcej dzieci powinno mieć dostęp do treningu uważności

**Szósty
zmysł
powinni
tego uczyć
w szkole!**

Bardzo często jesteśmy wspierani przez emocjonalne sygnały z naszego ciała, których nie powinniśmy lekceważyć. To właśnie intuicja. (...) ten szósty zmysł. Moim zdaniem umiejętności odczytywania sygnałów z ciała powinno się uczyć w szkole. Podobnie jak refleksji i analizy tego, co się nam przydarza.

Antonio Damasio- profesor neuronauki, psychologii i filozofii



Dwa rodzaje mądrości

Są dwa rodzaje mądrości: ta zdobyta,
jak dziecko w szkole zapamiętuje fakty i pojęcia z książek
oraz z tego, co mówi nauczyciel.

Gromadzi informacje z nauk tradycyjnych jak i nowych.

Tą mądrością zdobywa się pozycję w świecie.

Dzięki niej zostajesz zaszerogowany przed lub za innymi
w zależności do umiejętności przechowywania informacji.

Z tą mądrością idziesz przez życie, wkraczając
w nowe dziedziny wiedzy albo je opuszczając,
nieustannie gromadząc więcej zapisów na tablicach pamięci.
Jest także inna tablica, już zapisana i ukryta w twoim wnętrzu.

Źródło wzbierające w studziencie.

Świeżość w środku piersi. Ta inna mądrość
nie pokrywa się pleśnią, nie ma stagnacji. Jest płynna
i nie przepływa z zewnątrz do wewnątrz przez hydraulikę nauki.

Ta druga mądrość jest źródłem wytryskującym z wnętrza
i rozlewającym się na zewnątrz.

Rumi

Integracja może być między nami i może również
być w nas, na przykład wtedy, gdy łączymy
zróżnicowaną prawą i lewą stronę mózgu (...) lub
integracja górnego i dolnego obszaru układu
nerwowego, gdy stajemy się świadomi ciała.
Pod wieloma względami integracja może być
postrzegana jako mechanizm harmonii,
dobrostanu i zdrowia. (...)

Ostatnie badania B. Fredrickson i
współpracowników pokazują, że przeżywanie
zintegrowanego życia nie tylko
wiąże się z dobrym samopoczuciem, ale też ze
zmianami w sposobie regulowania ekspresji
naszego genu w celu zwalczania chorób
zagrożających życiu, takich jak rak i cukrzyca. (...)
Integracja jest podstawą dobrego samopoczucia,
nawet na poziomie naszych funkcji
komórkowych.

Dr Daniel J. Siegel

