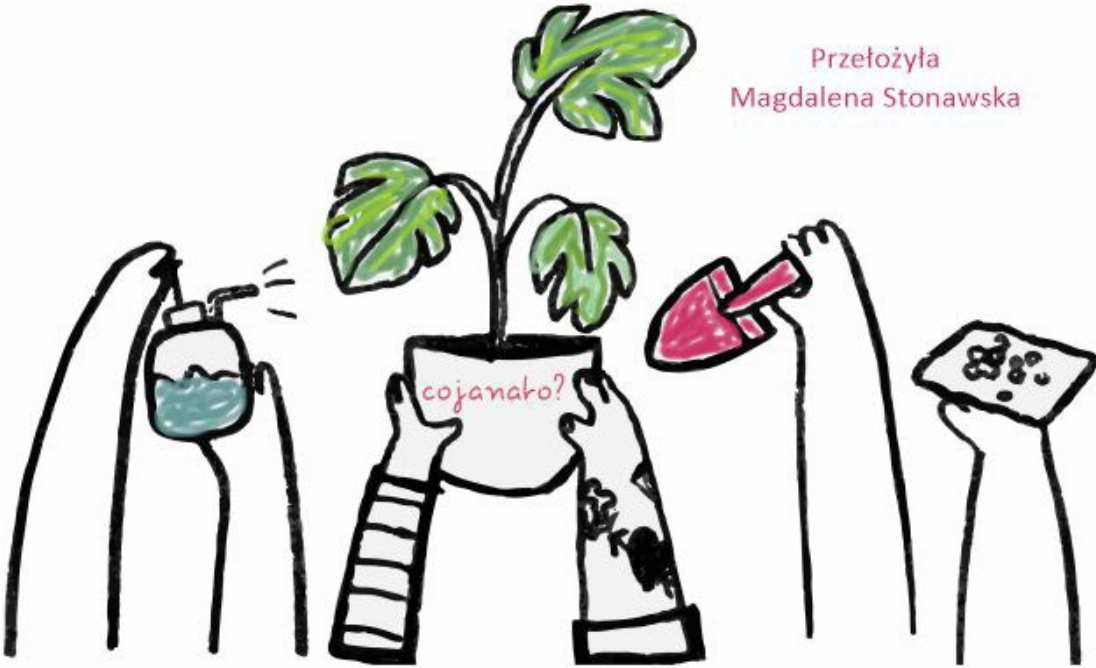
CHRISTOPHER WILLARD

ROSNĘ Z UWAŻNOŚCIĄ

Praktyki mindfulness
wspierające równowagę, spokój i odporność
dla dzieci, nastolatków i całej rodziny

Przełożyła
Magdalena Stonawska



Opinie na temat *Rosnę z uważnością*

Wspaniała, praktyczna książka dla dzieci i dorosłych, wspierająca, przystępna i przyjemna w lekturze. Po brzegi wypełniona przydatnymi, zabawnymi praktykami. Świetne źródło wiedzy i inspiracji dla rodziców, terapeutów i nauczycieli. Chris Willard to wschodząca gwiazda nauczania uważności. Na każdej stronie widać jego dostrojenie do potrzeb dzieci.

Susan M. Pollak, prezeska Institute for Meditation and Psychotherapy, współautorka książki *Sitting Together*

Rewelacyjne podejście do nauczania uważności – książka pełna wiedzy, użytecznych narzędzi i mądrości.

Jack Kornfield, autor książki *The Wise Heart*

Rosnę z uważnością *pełne jest mądrości i opartych na doświadczeniu wskazówek, jak dzielić się dobroczynnym działaniem mindfulness z młodymi osobami. Czerpiąc z lat pracy jako nauczyciel, terapeuta i badacz, Chris Willard proponuje zestaw praktycznych, prostych ćwiczeń i tematów do przemyślenia, które pomogą ci włączyć uważność do codziennego życia.*

dr Tara Brach, autorka książek *Radical Acceptance* i *True Refuge*

Wiemy coraz więcej o korzyściach płynących z uważności. Pojawia się pytanie, jak uczyć jej dzieci. Ta książka na nie odpowiada. Jest skrzynią wypełnioną skarbami – praktykami i mądrością płynącą z doświadczenia – które zainspirują każdą sięgającą po nie osobę. Autor przekonuje, że każdy może stać się bardziej uważny i pozostać sobą. Powinniśmy wszyscy tak praktykować, poczynając od dzieci lub swojego wewnętrznego dziecka.

dr Christopher Germer, autor książki *The Mindful Path to Self-Compassion*, jeden z redaktorów publikacji *Mindfulness and Psychotherapy*, wykładowca na Harvard Medical School

Nowa książka Chrisa Willarda jest wypełniona dobrymi radami i praktykami dla dzieci, nastolatków i całych rodzin. To wspaniałe źródło wiedzy dla rodziców, terapeutów i nauczycieli na całym świecie!

Susan Kaiser Greenland, autorka książki
The Mindful Child oraz współzałożycielka Inner Kids

Do wielu najgłębszych doświadczeń młodzieży z uważnością nie dochodzi podczas formalnych lekcji, lecz w mikromomentach codzienności. Rosnę z uważnością *jako jedna z nielicznych książek na temat uważności dla dzieci i młodzieży odnosi się do tego faktu. Autor opisuje wiele prostych i krótkich technik. Jeśli chcesz pokazać młodym osobom mindfulness i szukasz sposobów, które uwzględniają to, co wiemy o ludzkim rozwoju, to książka dla ciebie.*

Chris McKenna, dyrektor programowy
Mindful Schools (mindfulschools.org)

Praktyczna, interesująca i przyjemna lektura. Ta inspirująca książka to bezcenne źródło wiedzy dla rodziców, nauczycieli i wszystkich innych osób, które pracują z dziećmi lub się nimi zajmują. Opiera się na doświadczeniu autora i jest skarbnicą kreatywnych, ale prostych praktyk, które pomogą każdemu dziecku, nastolatkowi i dorosłemu wieść szczęśliwsze, bogatsze życie w pełni połączenia ze światem.

dr Ronald D. Siegel, autor książki *The Mindfulness Solution: Everyday Practices for Everyday Problems*, adiunkt na Harvard Medical School

Ta książka oferuje wspaniały wachlarz prostych, zabawnych, angażujących praktyk mindfulness, po które mogą sięgnąć rodzice, nauczyciele i terapeuci, pracując z dziećmi w domu, szkole i placówkach medycznych. Dr Willard opracował bezcenne źródło wiedzy, które wesprze cię w dzieleniu się mocą uważności z dziećmi i młodzieżą. Rosnę z uważnością *jest jak najlepsza książka kucharska – pełna przepisów*

na zdrowe, pyszne i satysfakcjonujące uważnościowe potrawy, które możesz przygotować i smakować z młodymi osobami.

dr Amy Saltzman, autorka książek *A Still Quiet Place: A Mindfulness Program for Teaching Children and Adolescents to Ease Stress and Difficult Emotions* i *A Still Quiet Place for Teens: A Mindfulness Workbook to Ease Stress and Difficult Emotions*

Zarówno osoba początkująca, jak i ekspert(ka) w dziedzinie uważności znajdzie w książce Chrisa Willarda mądre odpowiedzi na pytania o to, jak dzielić się uważnością, którą masz teraz i którą będziesz mieć w przyszłości. Ta książka to niezwykły prezent dla siebie, przyjaciółki czy nauczyciela.

Richard Brady, założyciel Mindfulness in Education Network

To wspaniała książka i bardzo na czasie. Jej bogactwo i przystępność sprawiają, że jest niesamowitym wsparciem dla dzieci i młodzieży oraz osób, które z nimi żyją i pracują – w szczególności dla rodziców, którzy są na pierwszej linii frontu nastoletniego stresu, a którzy nie doczekali się dotychczas zbyt wielu przewodników po kompetencjach związanych z uważnością. To inspirujący przewodnik dla osób początkujących, napisany przez jednego z najbardziej cenionych praktyków w dziedzinie uważności, obdarzonego mądrością i wiedzą na temat tego, jakie metody są skuteczne w odniesieniu do młodych ludzi. Styl, w jakim Willard napisał Rosnę z uważnością, *jest przyjazny, dynamiczny, zabawny i przystępny; anegdoty zbliżają treść do życia; zaprezentowane praktyki łączą autentyczność i praktyczność i zostały sformułowane tak, aby możliwe było włączenie ich do wypełnionego po brzegi rodzinnego harmonogramu. Niektóre zajmują tylko minutę! Sama zamierzam z nich korzystać, aby stać się lepszym rodzicem, i będę je wszystkim polecać.*

Katherine Weare, profesora w School of Education na uniwersytecie w Southampton w Wielkiej Brytanii

ROSNĘ Z UWAŻNOŚCIĄ

ROSNĘ Z UWAŻNOŚCIĄ

Praktyki mindfulness wspierające równowagę, spokój i odporność dla dzieci, nastolatków i całej rodziny

dr Christopher Willard

przełożyła Magdalena Stonawska

cojanato?

Tytuł oryginału: “GROWING UP MINDFUL”
© 2016 by Christopher Willard, PsyD
This translation is published by exclusive license from Sounds True, Inc.

Copyright © 2022 for Polish edition by CoJaNaTo Blanka Łyszkowska

Celem niniejszej książki jest wsparcie edukacji i rozwoju osobistego. Nie należy jej traktować jako zamiennika profesjonalnej pomocy psychologicznej lub medycznej. Jeśli zaobserwujesz u siebie oznaki problemów fizycznych lub psychicznych, skontaktuj się z lekarzem lub terapeutą. Zawarte w książce zalecenia i informacje osoba czytająca przyswaja na własną odpowiedzialność. Autor ani wydawca nie odpowiadają za zrozumienie treści książki przez osoby czytające, ich interpretacje czy efekty zastosowania treści w życiu, nie ponoszą również odpowiedzialności za decyzje i działania osób czytających.

Tłumaczenie: Magdalena Stonawska
Redakcja merytoryczna: Agnieszka Jankowska-Figaj
i Beata Kamińska-Suchanek
Redakcja językowa: Agnieszka Szmatoła
Projekt okładki: Blanka Łyszkowska
Skład: Raster Studio, www.rasterstudio.pl

Wszystkie prawa zastrzeżone.
Książka ani żadna jej część nie mogą być przedrukowywane ani w żaden inny sposób reprodukowane lub odczytywane w środkach masowego przekazu bez pisemnej zgody CoJaNaTo Blanka Łyszkowska

ISBN 978-83-63860-85-1

WYDANIE I

CoJaNaTo Blanka Łyszkowska, ul. Pustelnicka 48/4, 04-138 Warszawa
tel. +48 728 898 892, www.cojanato.pl, e-mail: biuro@cojanato.pl

NAGRANIA MP3 PRAKTYK ZAWARTYCH W NINIEJSZEJ KSIĄŻCE MOŻNA POBRAĆ
za pomocą QR kodu
lub przez link:
www.cojanato.pl/rosne-z-uwaznoscia-mp3/

dla Leo

Społeczeństwo najpełniej objawia swojego ducha w tym, jak traktowane są w nim dzieci.

Nelson Mandela

z przemówienia podczas otwarcia Fundacji Nelsona Mandeli na rzecz Dzieci (Nelson Mandela Children's Fund). Pretoria, Republika Południowej Afryki, maj 1995 roku

SPIS TREŚCI

Wstęp 17

Wprowadzenie 19

O tej książce 25

Część I. Zrozumieć uważność 29

Rozdział 1. Dziecko w pułapce stresu 31
Jak zazwyczaj reagujemy na stres 33
Jak kształtować swoje reakcje na stres 38
Uważność i mózg 42
Dziecięcy mózg a praktykowanie uważności 47
Jak zwolnić pęd w głowie 50

Rozdział 2. Co to właściwie jest uważność? 54
Skupianie uwagi 55
Kontakt z tu i teraz 56
Akceptacja i nieosądzanie 57
Jak wybrać, co dalej 58
Jak rozwijać uważność: praktyka i praktyki 59
Podstawowa praktyka uważności 61
Łagodność i współczucie dla siebie 63
Formalna i nieformalna praktyka uważności 64
Czym uważność nie jest 65

Rozdział 3. Budowanie podstaw swojej praktyki uważności 74
Badania naukowe 75
Jak zacząć i podtrzymywać własną praktykę uważności 76
Moc praktyk nieformalnych 80
Jednozadaniowość 80
O tym, jak ważna jest własna praktyka 89

Część II. Praktyki dla dzieci i nastolatków 95

Rozdział 4. Jak wprowadzić uważność do życia dzieci 97
Krok 1. Przygotuj grunt 97
Krok 2: Oceń, co możesz zmienić, a czego nie 98
Krok 3: Uwzględnij mocne strony dzieci 99
Krok 4: Pokaż zapotrzebowanie 101
Intencje i oczekiwania 105
Połączenie z własną intencją 107
Stworzyć warunki do rozwoju uważności 109
Czyny, nie słowa 110

Rozdział 5. Zaangażuj wyobraźnię. Wizualizacja w uważności 112
Moc metafory 114
Jak używać wizualizacji 116

Rozdział 6. Zauważ ciało. Praktyki oparte na świadomości ciała 130
Interocepcja: czy mądrość mieści się w ciele? 137
Uważne jedzenie 142

Rozdział 7. Płynąć z prądem. Uważność i ruch 153
Podstawowa medytacja w chodzeniu 155
Uważność w sporcie 166

Rozdział 8. Skrót do tu i teraz. Dźwięki i zmysły 169
Muzyka i uważność 176

Rozdział 9. Gry i zabawy z uwagą. Uważność w kreatywności 180
Włączanie elementów uważności do znanych zabaw 182
Uważne zabawy 183
Uważność w kreatywności 187

Rozdział 10. Wartość wirtualności. Uważność i technologia 198
Wyloguj się, zaloguj się 202
Technologia: jak jej używać, ale nie nadużywać 206
Media społecznościowe i umysł, który ciągle porównuje 208
Praktyka świadomości mediów społecznościowych 211

Rozdział 11. Utrwalanie uważności. Włączanie krótkich praktyk do codziennych działań 214
Wiele krótkich chwil 215
Krótkie praktyki 224

Część III. Dzielenie się uważnością w warunkach formalnych 247

Rozdział 12. Wskazówki, jak nauczać uważności 249
Nauczanie to też praktyka 252
Zacznij od umysłu początkującego 253
Jak prowadzić praktykę 254
Tworzenie przestrzeni kontemplacyjnej 258
Kiedy napotkasz opór 261
Po praktyce: prowadzenie rozmowy 263
Dzielenie się własnym doświadczeniem 267
Uwaga o traumie i dzieciach szczególnie wrażliwych 268

Rozdział 13. Oświecona społeczność tworzy kulturę uważności ... 271
Nad czym warto się zastanowić ... 272
Planowanie i pierwsze kroki ... 274
Gdy opór jest instytucjonalny ... 282
Praktyka *metta* ... 286
Praca z innymi ludźmi ... 289

Zakończenie ... 292

Dodatek. Jak dopasować praktykę do potrzeb dziecka ... 296
Praktyki ... 299

Podziękowania ... 305

O autorze ... 308

WSTĘP

Sięgając po tę książkę, rozpoczynasz niesamowitą podróż, która zmienia świat. Gdziekolwiek teraz jesteś i cokolwiek teraz czujesz, nie jesteś sam_[1]. Dołączasz do rozwijającego się ruchu, którego celem jest przywracanie dzieciństwu zachwytu, ciekawości i przestrzeni na refleksję – bo jest ich tam coraz mniej. Ta książka i podobne do niej powstały, ponieważ istnieją osoby, które chcą pomóc następnemu pokoleniu nauczyć się współczucia i pełni życia. Jak głosi chińskie przysłowie, jedno pokolenie sieje, by drugie mogło schronić się w cieniu tego, co wyrośnie. Zaczyna się od ciebie. Zaczyna się od nas. Bez względu więc na to, czy jesteś rodzicem, czy wykonujesz zawód związany z dziećmi – dziękuję ci. To dla mnie zaszczyt stać się częścią podróży, na którą decydujesz się ty i inne osoby, siewcy i troskliwi ogrodnicy uważności w swoich społecznościach.

---

[1] Słowa zapisane z użyciem podkreślnika, zazwyczaj dotyczące osoby czytającej, to formy neutralne – możesz podczas lektury wstawić w puste miejsce końcówkę gramatyczną, której używasz (przyp. tłum.).

WPROWADZENIE

Medytacja to mikrokosmos, wzór i lustro. To, czego uczymy się, medytując, przydaje się w każdym aspekcie życia.
Sharon Salzberg, *Real Happiness*

Praktyka uważności (mindfulness[2]) w wykonaniu dzieci niekoniecznie musi się sprowadzać do dwudziestu minut siedzenia w ciszy i bezruchu. Jako nauczyciel, terapeuta i ojciec widziałem setki dzieci w różnym wieku i o różnorodnym pochodzeniu, które praktykowały uważność – i tak jak każde dziecko jest inne, tak różne były ich sposoby praktykowania.

Dla siedmioletniej Jackie – dziewczynki z ADHD, zmagającej się z rozwodem rodziców – praktyka uważności oznacza zabawę pluszakami na podłodze do momentu, kiedy ona lub ja uderzymy w dzwonek. Wtedy razem bierzemy trzy uważne oddechy. Alexa, nastolatka o kręconych włosach, cierpiąca na zaburzenia odżywiania, traktuje uważność jako sposób na dostrojenie się do sygnałów swojego ciała. Dzięki temu może zareagować na jego potrzeby, a nie na emocje, które wywołuje w niej jedzenie. Dla rosłego Jareda, sportowca, który obawia

[2] Słowa *uważność* i *mindfulness* stosuje się wymiennie. Oznaczają to samo: praktykę pełnej świadomości (przyp. tłum.).

się ataku paniki przed meczem lacrosse'a, uważność to przede wszystkim szybkie skanowanie ciała podczas gry i skupianie uwagi na podeszwach stóp, gdy czuje narastający lęk. Ellie, która na skutek przebytej w dzieciństwie choroby doświadcza chronicznego bólu, znalazła się w moim gabinecie w wieku dwunastu lat. Praktykuje uważność, medytując w ciszy podczas spotkań szkolnego klubu mindfulness. Jej pierwsze doświadczenia w tej dziedzinie motywowane były chęcią duchowego rozwijania się.

Dla nauczyciela w szkole uważnością może być wspólne słuchanie przed egzaminem nagrania praktyki pomagającej się skoncentrować. Dla terapeutki uważnością może być ćwiczenie, podczas którego dziecko rysuje i angażuje w to wszystkie zmysły. Dla mnie, zanim urodził się mój syn, uważność to były wyjazdy do ośrodków medytacji i medytacja grupowa w każdą środę[3]. Obecnie uważność to dla mnie zauważanie radości i obaw, które odczuwam, gdy obserwuję mojego syna podczas zabawy lub snu i myślę o jego przyszłości i świecie, w którym będzie żyć.

Każda forma praktyki uważności, czy to formalna, czy nieformalna, oferuje zachowanie spokoju i jasności umysłu w trudnych sytuacjach, przez które dzieci będą musiały przejść, niezależnie od naszych starań, by je przed tym uchronić. Świat nie zawsze jest pełen współczucia i nie da się uniknąć zranienia. Jeśli jednak młodzi ludzie dostaną odpowiednie narzędzia, będą mogli odkryć, że największe wyzwania są także największymi nauczycielami. Jednym

[3] W całej książce *medytacja* oznacza konkretnie medytację uważności (przyp. tłum.).

z darów uważności jest zdolność przemieniania cierpienia w mądrość i współczucie. Wielcy filozofowie łączyli cierpienie z rozwojem duchowym. Jeśli chcemy, by dzieci dorastały i rozkwitały, a nie upadały pod ciężarem wyzwań, które rzuci im życie, musimy umożliwić im nauczenie się, jak radzić sobie z cierpieniem.

Aby rozwinąć w sobie zdolność współczucia, potrzebujemy doświadczyć cierpienia. Życie nas pod tym względem nie zawodzi… Praktyki medytacyjne, takie jak uważność, pozwalają dzieciom regenerować się i znajdować ukojenie. Równocześnie nie rozpraszają ich i nie odciągają od myślenia o tym, co je spotyka. Dzieci potrzebują doznawać urazów, obijać sobie kolana, czasami zawalić sprawdzian, płakać z powodu złamanego serca – przekonać się, co potrafią wytrzymać i jak mogą się dzięki temu rozwijać. Doświadczając zranienia z innymi, zmniejszamy poziom cierpienia na świecie.

Uważność często jest łączona z buddyzmem, jednak aby ją praktykować – lub doceniać jej wpływ na ludzi i cały świat – nie musisz być buddyst_, wyznawać żadnej religii czy angażować się w inne formy duchowości. W zasadzie historyczny Budda był dzieckiem wysoko postawionych, nadopiekuńczych, helikopterowych rodziców. Powierzyli go opiece innych osób, by go chroniły, odgradzały od świata i osłaniały przed rzeczywistością, przygotowując do dorosłości według stałego, przewidywalnego scenariusza. Dopiero kiedy ten młody człowiek przekonał się, ile na świecie jest bólu, wkroczył na drogę prowadzącą do zakończenia wszelkiego cierpienia, a jego metodą stały się mądrość i praktyki

związane ze współczuciem. Jezus przemienił swoje cierpienie w ratunek dla ludzkości. Żydzi wierzą w to, że ból można przemienić w znaczenie i uzdrowienie zranionego świata. Inne religie i filozofie również szukają możliwości wyjścia poza wyzwania egzystencji i przekształcania ich.

Psychologiczne badania nad uważnością wykazały, że znacząco wpływa ona pozytywnie na rozkwitanie – tak w psychologii nazywa się stan przeciwny depresji, unikaniu i wycofaniu. Uważność wspiera rozwój inteligencji emocjonalnej, podwyższa poziom szczęścia, zwiększa ciekawość i zaangażowanie, zmniejsza niepokój i przygnębienie, koi trudne emocje i traumę, pomaga dzieciom (i dorosłym) skupiać się, uczyć i podejmować dobre decyzje.

W naszym pełnym rozproszeń świecie podstawową reakcją na stres i zdarzenia zarówno nieprzyjemne, jak i neutralne, jest *wylogowanie się*. Nie podoba ci się to, co czujesz? Nudzi ci się? Zajmij się czymś poza sobą – obejrzyj film, zagraj w grę, sprawdź, co nowego w mediach społecznościowych. Niedawne badania wykazały, że młodzi mężczyźni wolą być łagodnie rażeni prądem przez dziesięć minut niż spędzić podobny czas tylko w towarzystwie swoich myśli, bez elektroniki[4]. Narkotyki, samookaleczenia, zachowania niezgodne z zasadami – to inne sposoby, po które sięgają młode osoby, by wylogować się ze swojego aktualnego doświadczenia. Już małym dzieciom pokazujemy, że można się odłączyć od tu i teraz, nic więc dziwnego, że nie radzą sobie one z emocjami.

[4] Timothy D. Wilson i in., *Just Think: The Challenges of the Disengaged Mind*, „Science" 345, nr 6192 (2014), s. 75–77.

Temu kulturowemu warunkowaniu sprzeciwia się całkowicie praktykowanie uważności i współczucia. Podkreślają one wagę *zalogowania się* – bycia w doświadczeniu, bycia ze sobą i w świecie. Dzieci z czasem uczą się tolerować to, czego doświadczają, i postrzegać wszystko jako punkty na spektrum ludzkich przeżyć – doznania przyjemne i nieprzyjemne, lubiane lub nielubiane, wszystko w końcu mija. Z czasem uważność może sprawić, że zaciekawią je ich doświadczenia, triggery[5] i reakcje automatyczne. Uczenie dzieci, by raczej angażowały się w swoje doświadczenia (logowały się) niż się od nich odcinały (wylogowywały się), rozwija ich inteligencję emocjonalną, prowadząc do większego szczęścia dzieci i ich rodzin. Korzyści mogą promieniować na całą społeczność – szczęśliwsze klasy, szkoły, szpitale… i wreszcie szczęśliwsza, pełna życzliwości i współczucia przyszłość wszystkich ludzi.

Najbardziej ekscytujące badania nad uważnością wykazują, że służy ona nie tylko dzieciom. Dzięki niej również ty osiągniesz spokój, unikniesz wypalenia, zmniejszy się twoja reaktywność, będziesz bardziej obecn_ tu i teraz i skuteczniejsz_ w relacjach rodzicielskich, partnerskich i zawodowych. To jeden z największych darów uważności: jej praktykowanie oznacza pomaganie sobie fizycznie, emocjonalnie, duchowo, osobiście, zawodowo – ale też pomaganie innym.

---

[5] Trigger, czyli zapalnik lub wyzwalacz – to bodziec, który wywołuje niekontrolowane reakcje emocjonalne, negatywne odczucia, myśli i stany, atak lub nawrót choroby, w szczególności u osób z zaburzeniami psychicznymi lub cierpiącymi z powodu traumy (przyp. tłum.).

O TEJ KSIĄŻCE

Podczas wielu lat pracy z młodymi ludźmi odkryłem, że każdy może się nauczyć uważności – i małe dziecko ze znaczną niepełnosprawnością, i zbuntowana nastolatka. Widziałem, jak oni wszyscy praktykowali i odnosili korzyści z nawet krótkiej chwili uważności. Dlatego właśnie ta książka zawiera ponad siedemdziesiąt praktyk – aby każdy mógł odkryć przynajmniej kilka, które zadziałają dla niego i jego dzieci. Każde ćwiczenie przetestowałem sam, a także z innymi rodzicami, terapeutami, nauczycielkami, a przede wszystkim z dziećmi. Nie trzeba być ekspertem, wystarczy praktykować – proste praktyki może przedstawić dzieciom dowolna osoba ze szczerą i otwartą intencją.

Absolutnie nie chciałbym, aby uważność stała się kolejnym codziennym zadaniem do odhaczenia, punktem w wypełnionym po brzegi rodzinnym czy szkolnym planie dnia. Dlatego w rozdziale jedenastym zawarłem kilkanaście praktyk, które zajmują mniej niż minutę. Znajdziesz też w tej książce wskazówki, jak wpleść uważność w codzienne czynności, które i tak wykonujesz ze swoimi dziećmi – jedzenie,

spacerowanie, uprawianie sportu, zajęcia artystyczne, a nawet korzystanie z urządzeń elektronicznych.

Nie proponuję w tej książce spójnego kursu uważności. Dostarczam raczej klocki, z których można coś zbudować, i instrukcję, jak dzielić się uważnością z dziećmi w ich tempie, w sposób dostosowany do ich mózgów. W dzieciństwie najbardziej lubiłem się bawić klockami LEGO, bo mogłem albo budować zgodnie z instrukcją, albo z tych samych elementów skonstruować coś swojego. Mam nadzieję, że będziesz wraz z dzieckiem bawić się praktykami, które opisałem, i razem stworzycie z nich coś własnego.

Część pierwsza zawiera opis podstaw uważności. Jest tu trochę teorii, badań i informacji naukowych. Bez względu na to, czy wiesz już sporo o mindfulness, czy jest to dla ciebie zupełnie nowy obszar, teoretyczne podstawy są ważne, aby móc dzielić się uważnością z dziećmi i innymi dorosłymi. Rozdział trzeci zawiera praktyki dla ciebie, osoby dorosłej, bo aby móc się z kimś podzielić uważnością, trzeba ją praktykować.

Część druga prezentuje różnorodność praktyk i pokazuje ich różne wersje dostosowane do różnych osób i miejsc – rodziny, szkoły i innych. Omówię dostosowywanie ćwiczeń do potrzeb szkoły, grupy i etapów rozwojowych oraz stylów uczenia się.

Część trzecia dotyczy nauczania uważności w formalnym otoczeniu, sposobów angażowania dzieci i możliwości wykreowania kultury uważności wśród osób dorosłych wokół ciebie.

Podstawowe praktyki uważności opisane w tej książce kształtowały się przez tysiące lat. Jednak dopiero niedawno

medytacja stała się praktykowana powszechnie przez zwykłych ludzi, nawet w miejscach, które nam się z nią kojarzą. Wiele z opisanych ćwiczeń to wariacje na temat praktyk już istniejących, często opracowanych przez osoby wyznaczające kierunek rozwoju uważności w edukacji, takie jak Susan Kaiser Greenland, Amy Saltzman, Jon Kabat-Zinn i Thich Nhat Hanh. Wszystkie praktyki mają charakter świecki, choć niektóre wywodzą się z tradycji duchowych. Jeśli znane mi było źródło praktyki, opisywałem je. Jednak jako że tradycja związana z medytacją była i jest przekazywana przede wszystkim ustnie, określenie autorstwa niektórych z nich nie było możliwe.

Moją intencją stojącą za tą książką jest danie ci okazji do eksplorowania uważności, a nie objaśnianie jej. Zapraszam ciebie i twoje dzieci do doświadczenia transformującej mocy uważności. Poznaj ćwiczenia i pogłębiaj praktykę, a następnie podziel się z bliskimi tym, co z tobą zarezonowało. Zawieś na chwilę skłonność do osądzania i otwórz umysł i serce. Wyzwól się od uprzedzeń i ocen na temat niektórych z zaprezentowanych aktywności. Spróbuj ich, gdy będziesz o nich czytać. Niech ta książka stanie się twoim laboratorium, w którym równocześnie badasz i jesteś badan_.

Eksperymentuj z praktykami, nawet jeśli na pierwszy rzut oka ci one nie pasują. Niektóre do ciebie przemówią; inne nie. Poszukaj w sobie iskry odwagi i okruszka wrażliwości, by móc na chwilę wyłączyć wgraną nam, wszystkim dorosłym, skłonność do poczucia zażenowania. Codziennie wymagamy od dzieci otwierania się na to, co nowe, i podejmowania ryzyka. Nakłaniamy je do spróbowania nowej potrawy, pokazujemy

nowy dział matematyki, prosimy w gabinecie terapeutycznym o dzielenie się osobistymi przeżyciami. By nawiązać kontakt z dziećmi, musimy doświadczyć i pokazać taką samą otwartość, o jaką je prosimy. Jeśli dziecko ma przyjmować nowe doświadczenia – my też powinniśmy. Porusz więc swoim ciałem w nowy sposób, aby odkryć nowy odcień samoświadomości; sięgnij po kredki, których nie miał_ś w rękach od dekad; zaśpiewaj, nawet jeśli nie znosisz brzmienia swojego głosu; stwórz coś nowego i podziel się tym. A nade wszystko: *baw się dobrze*.

Czytając i próbując nowych rzeczy, pozwól się zaskakiwać temu, co ci pasuje, a co nie. Popróbuj wszystkiego po trochę, czytając książkę po raz pierwszy, a później wróć do pomysłów, które twoim zdaniem sprawdzą się dla ciebie i twoich dzieci.

Pochodzący z Wietnamu mnich Thich Nhat Hanh, znany z przyniesienia mindfulness do krajów zachodnich, mówiąc o nauczaniu młodych ludzi praktyk uważności i współczucia, sięga po metaforę wysiewu. W każdej osobie można zasiać ziarno uważności, które następnie ma szansę wykiełkować i rozkwitnąć w życie świadome i pełne troski. Niniejsza książka pomoże ci nie tylko zasiać ziarna, ale też stworzyć warunki, w których młode osoby będą mogły wzrastać i rozkwitać – fizycznie, emocjonalnie, intelektualnie i duchowo.

CZĘŚĆ I
ZROZUMIEĆ UWAŻNOŚĆ

ROZDZIAŁ 1.
DZIECKO W PUŁAPCE STRESU

Życie mija szybko. Jeśli czasem się nie zatrzymasz, żeby się nim ponapawać, łatwo je przegapić.
Ferris Bueller w filmie *Wolny dzień Ferrisa Buellera*

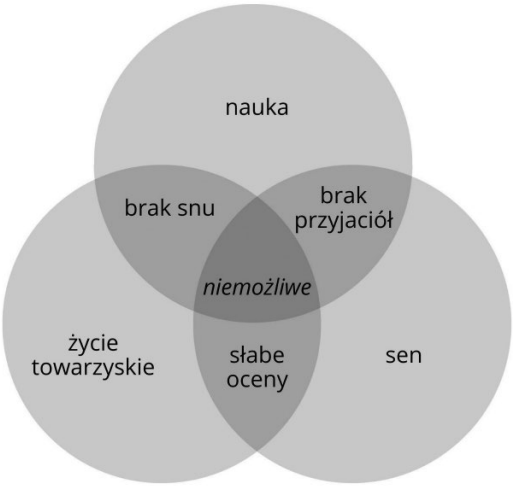
W 2014 roku Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne przeprowadziło badania nad poziomem stresu wśród mieszkańców USA. Okazało się, że grupą najbardziej zestresowaną jest młodzież. Jeśli miał_ś ostatnio okazję spędzić trochę czasu z osobą w wieku nastoletnim, być może już to wiedział_ś.

Ilustracja 1 przedstawia *Paradoks ucznia*, diagram Venna, na który można się natknąć w internecie. Jest zabawny, jasne, jednak dla większości nastolatków jest przede wszystkim prawdziwy. A przecież nie uwzględnia wielu innych możliwych źródeł stresu obecnych w życiu młodych osób, takich jak konieczność otaczania opieką chorego rodzica, skazane na więzienie rodzeństwo czy sytuacja finansowa zmuszająca do podjęcia pracy.

Nie tylko młodzież doświadcza stresu. Dzieciaki z centrów miast, studenci na wymuskanym kampusie – zewsząd docierają echa tego samego niepokoju. Młode osoby w każdym wieku

martwią się o swoją przyszłość, widząc wojny i degradację środowiska. Martwi je stan gospodarki, przemoc, ubóstwo i uprzedzenia. Poruszającym doświadczeniem jest spotkanie smukłej siedmiolatki z przedmieścia, która mówi, że jest za gruba, by mieć przyjaciół, albo jedenastolatek z dużego miasta, który jest przekonany, że jedynym sposobem na dożycie dwudziestych pierwszych urodzin jest dla niego wylądowanie w więzieniu. Cierpienie i strach są uniwersalne, nie zważają na pochodzenie.

Dodatkowym problemem jest to, że dzieci mają mniej możliwości radzenia sobie ze stresem. Przeładowani własnymi sprawami rodzice i nauczyciele nie wiedzą, jak im pomóc; z programów nauczania znikają tematy związane z życiem codziennym, by zrobić miejsce dla treści wymaganych na



Ilustracja 1. Paradoks ucznia: wybierz dwa z trzech