

„Kraina Uważności” w rozwoju dziecka

| Małgorzata Siemieź, Uniwersytet Wrocławski

Streszczenie:

Tekst został poświęcony serii książeczek o potędze uważności. Dotykają one obszarów ważnych dla dzieci, dając możliwość nowego spojrzenia na siebie i własne problemy oraz sposoby radzenia sobie z nimi. Przestrzeń wykreowana przez autorkę serii wpisuje się w przestrzeń dziecka. Pisarka pokazuje zastosowanie książek w angażowaniu wszystkich zmysłów dziecka. Udowadnia, że terapeutyczna funkcja literatury często nadaje sens drodze życiowej małego odbiorcy.

Słowa kluczowe:

bajka, dziecko, edukacja, rozwój, uważność

Wprowadzenie

Opowiem ci bajkę. Na obrzeżach twojego miasta, tuż za zakrętem, znajduje się Kraina Uważności. Na pierwszy rzut oka jest mała i niepozorna, lecz także piękna i intrygująca. Łatwo do niej trafić – trzeba tylko chcieć. Można tam dojechać każdym środkiem lokomocji. Mieszkają w niej: lew Staszek, kotka Wiktoria, nietoperzyca Kaja, tygrysek Erwinek i szczurek Rysio. Najważniejszym mieszkańcem jesteś jednak TY. Możesz w każdej chwili odwiedzić któreś ze zwierzątek. Czekają na ciebie i bardzo ucieszą się z twojej wizyty. Jeśli wahasz się, bo myślisz, że cię nie polubią, gdyż jesteś „inny”, nie martw się, zrozumiesz tak jak Kaja, że jesteś wyjątkowy. Masz pewność, że znasz tę krainę jak własną kieszeń i nic ciekawego cię tu nie spotka? Nic bardziej mylnego! Wiktoria przekona cię, że można odkryć „zwykłą” rzecz. Często się złościsz i boisz, że zarazisz tym innych? Staszek pokaże ci, jak zmienić burzowe chmury w małe, spokojnie odpływające obłoczki. A może obawiasz się, że będziesz jadł bez opamiętania

i zrazisz tym do siebie nowych przyjaciół? A od czego są przyjaciele? Rysio na pewno powie ci, jak sobie z tym poradzić. A gdy będziesz miał ochotę pobiegać, to Erwinek chętnie ci potowarzyszy i nauczy, jak słuchać swojego ciała. Pamiętaj, musisz tylko chcieć, a nauczysz się być uważnym.

Uważność w rozwoju dziecka

Z tematyką uważności spotykamy się zarówno w literaturze polskiej, jak i zagranicznej. Susan Kaiser Greenland, prekursorka w nauczaniu uważnej obecności dzieci i nastolatków, w swojej książce *Dziecko wolne od stresu* pokazuje, w jaki sposób uważność może stać się doskonałym narzędziem pozwalającym dzieciom żyć pełnią życia¹. Małgorzata Jakubczak zaś zauważa:

Uważność w codzienności to pełna obecność w chwili bieżącej i docenianie jej [...]. To również pełne zaangażowanie i twórcze uczestnictwo w wydarzeniach, wolne od ocen i nawyków. Gdy uwolnimy się od ocen, odzyskujemy możliwość dostrzegania zjawisk takimi, jakie są, bez deformacji spowodowanych lękiem, bólem, ale także marzeniami i pragnieniami. Obecność teraz jest doświadczeniem bieżącej chwili w całej jej niepowtarzalności. Gdy uwalniamy się od stresu spowodowanego przez nasze myśli i wyobrażenia [...], możemy poszukiwać nowych odpowiedzi na to, co przynosi życie, zamiast wpadać w utarte schematy. W takich okolicznościach możliwe jest bezpieczne wprowadzanie zmian sprawiających, że pocujemy się bardziej szczęśliwi. I nie chodzi tu o dokonywanie rewolucyjnych zmian organizacyjnych, rozpoczynanie wszystkiego od nowa, a jedynie o zmianę postrzegania rzeczywistości i aktywne, twórcze uczestnictwo w niej².

Często nie możemy zmienić rzeczywistości, faktów, które się wydarzyły lub właśnie się dzieją, możemy jednak zmienić nastawienie do nich i swoją postawę. Pomocna w tym może być uważność, która wynika z naturalnej potrzeby człowieka, zwłaszcza dziecka. Maluch, kiedy doświadcza czegoś po raz pierwszy, poświęca temu całą swoją uwagę, angażując się całym sobą. Dorosły, gdy spojrzy na stół, wie, że jest on duży, drewniany i stabilny. Małe dziecko musi natomiast sprawdzić to wszystkimi zmysłami. Nie tylko zobaczyć, lecz także powąchać, polizać, stuknąć, żeby usłyszeć odgłos, wdrapać się na niego.

Na kolejnym etapie rozwoju przejawem uważności jest zadawanie pytań. Pojawiają się one z ciekawości, przenikliwości i chęci pogłębiania wiedzy. Często mogą się one przemienić z uważności w niecierpliwość, gdy wkrada się znudzenie. Gdy wyjeżdżamy do innego kraju, w którym widoki, zapachy i smaki są nowe, naturalnie włącza się nam uważność, która powoduje, że zagłębiamy się w to, co nas interesuje. To od nas

¹ Zob. S. Kaiser Greenland, *Dziecko wolne od stresu*, przeł. E. Smoleńska, O. Waśkiewicz, Warszawa 2012.

² M. Jakubczak, *Rozwijanie uważności na co dzień*, Warszawa 2010, s. 7.

zależy, jak długo utrzymamy w sobie to skupienie. Dziecku trzeba w tym pomóc, uświadomić mu, że warto ćwiczyć swoją uważność. Agnieszka Pawłowska, autorka serii książeczek o potędze uważności, zauważa, że:

Uważność najlepiej ćwiczyć z dziećmi w zabawie. Jeśli będzie wesoło i ciekawie, to maluch chętnie się zaangażuje – a przecież poznawanie uważności powinno być przyjemnością. Jeśli dziecko nie ma akurat ochoty na ćwiczenia, to nie naciskaj. Trening uważności jest procesem łagodnym, wymagającym czasu i cierpliwości. Jest także procesem polegającym na dobroci, a nie na surowości. Lepiej więc poczekać na odpowiedni moment, by ćwiczenia uważności budziły w dziecku pozytywne skojarzenia³.

Tak jak w bohaterach pięciu książeczek o Krainie Uważności. W każdej z nich w roli głównej występuje jeden z przyjaciół – lew Staszek, kotka Wiktoria, nietoperzyca Kaja, tygrysek Erwinek bądź szczurek Rysio – który prezentuje pięć sposobów spostrzegania uważności.

Pięć odsłon uważności

Bohaterem pierwszej książeczki, *Lew Staszek i siła uważności*, jest wesołe, energiczne lwiatko, które przeżywa poważny problem. Otóż co jakiś czas nad jego głową zbierają się chmury, czasem burzowe, czasem ciemne lub mroczne, zawsze jednak groźnie wyglądające i bardzo niechciane. Pojawiają się wtedy, gdy Staszek bardzo czegoś pragnie, lecz tego nie dostaje, np. gdy przegra w jakąś grę, gdy ma zjeść zupę, której nie lubi, lub gdy chce bawić się z tatą, a on jest akurat w pracy. Staszek próbuje przegonić chmury. Ma na to mnóstwo pomysłów – biega jak najszybciej, żeby je zgubić, chowa się przed nimi, krzyczy na nie. Niestety żaden ze sposobów nie działa, chmury nadal bezlitośnie gromadzą się nad jego głową jakby chciały zrobić mu na złość. Dopiero rozmowa z tatą, jego autorytetem i bardzo mądrym władcą królestwa zwierząt, powoduje, że Staszek spogląda na swój problem z innej perspektywy.

– Widzisz synku – rzekł tata – to, że chmury się pojawiają, to jedno. A to, że nie dają im możliwości, by się gromadziły nad moją głowę i tym samym zasłaniały promienie słońca, to całkiem coś innego⁴.

Tato tłumaczy Staszekowi siłę uważności na przykładzie jeziora. Mały bohater wpatruje się w spokojną wodę, widząc wszystko dokładnie i wyraźnie – piękne rośliny i pływające rybki. Po wrzuceniu kamienia spostrzega natomiast, że unióśł się piasek, który zmącił wodę. Niczego nie było wówczas widać.

³ Uważność dla dzieci, www.uwaznoscdladzieci.pl [dostęp: 14.04.2016].

⁴ A. Pawłowska, *Lew Staszek i siła uważności*, Poznań 2015, s. 13.

– To samo dzieje się w mojej głowie, kiedy zaczynam się denerwować. Moja złość jest jak ten kamień, wpada nagle do mojej głowy i powoduje, że nie widzę nic poza nią. Płaczę, krzyczę i dokuczam innym, choć tak naprawdę wcale tego nie chcę... – wyszeptał Staszek⁵.

Próba strącania ziarenek piasku na dno okazuje się nieskuteczna, woda wciąż nie jest przejrzysta.

– Spokojnie wpatruj się w taflę jeziora. Nic nie rób, tylko obserwuj... Co widzisz?
– spytał król Edward.

Zaskoczony Staszek odpowiedział:

– Ziarenka piasku zaczynają same opadać na dno i znów widzę roślinki i rybki pływające w jeziorze.

– Tak właśnie synku działa siła UWAŻNOŚCI, która pomaga nam przepędzać burzliwe chmury. Walka z nimi powoduje, że jest ich coraz więcej, a my bardziej się złościmy, gniewamy, czujemy się coraz gorzej. Jeśli jednak zamiast z nimi walczyć, spokojnie im się przyjrzymy i zaakceptujemy to, że czasami po prostu się pojawiają, one same staną się małymi obłoczkami i powoli odpłyną⁶.

Tu autorka bardzo płynnie przechodzi do zagadnienia relaksacji połączonej z wizualizacją. Ojciec lew uczy swojego syna, jak korzystać z uważności w życiu codziennym. Staszek, wyobrażając sobie, że jest królem i siedzi na tronie, poddaje się swojemu tacie, który zwraca uwagę na jego oddech. Wspólnie obserwują, jak powietrze wypełnia ciało małego lwiątko i wydostaje się na zewnątrz. Tato uwrażliwia Staszka na dźwięki, które go otaczają, a on po uspokojeniu oddechu zaczyna rzeczywiście je słyszeć. I kolejna dobra rada:

W naszych głowach stale tworzą się nowe obrazy i pomysły, pozwól im pojawiać się i odpływać. Gdy czujesz, że nie chcą odejść same, wyobraź sobie, że kładziesz każdy z nich na małej, przyjaznej chmurce, a one, jedna po drugiej, odpływają, pozostawiając spokój w twojej głowie... wdech... i wydech...⁷

Poprzez zrozumiałe i logiczne dialogi dziecko nie tylko dowiaduje się, że ma zmysły, lecz także w jaki sposób może z nich korzystać, żeby dawały mu one radość i spokój.

– Zobacz synku, jaką moc nosisz w sobie. Swoje uszy, oczy i oddech masz zawsze przy sobie, więc możesz z nich korzystać w każdym momencie. Rób to jak najczęściej, a w przyszłości staniesz się mądrym i dobrym władcą – poradził Staszekowi tata⁸.

Staszek szybko zauważa, że gdy pracuje nad swoją uważnością jest spokojniejszy i więcej się uśmiecha, gdy zaś zapomina o uważności,

⁵ Tamże, s. 14.

⁶ Tamże, s. 17–18.

⁷ Tamże, s. 27.

⁸ Tamże, s. 29.

chmury pojawiają się natychmiast. Bohater podzielił się uważnością ze swoimi przyjaciółmi, którym bardzo się ono spodobało i odnaleźli własny sposób na bycie uważnym.

Druga książeczka, *Szczurek Rysio i smak uważności*, uwrażliwia dzieci na smakowanie jedzonych potraw. „Uważne jedzenie zwiększa zakres odbieranych doznań oraz przyjemność z jedzenia, a także zapobiega nieświadomemu pochłanianiu niezdrowych przekąsek oraz zjadaniu smutków słodyczami”⁹. Szczurek jest samotny, nikt nie chce się z nim bawić, ponieważ nie dzieli się on swoimi słodyczami. Im bardziej czuje się smutny i samotny, tym więcej je. Nauczycielka, sowa, zachęca Rysia do uważnego jedzenia na przykładzie poziomki.

- Obejrzyj ją z każdej strony. Zauważ jej kolor, kształt i fakturę [...].
- Dziwne to jedzenie oczami, a nie buzią – pomyślał Rysio, ale poziomka rzeczywiście wydała mu się bardzo ciekawa. Była czerwona w żółte kropeczki, z jednej strony węższa [...].
- Przymknij oczy i powąchaj ją. Jaki zapach czujesz? Może przywołuje on jakieś wspomnienia lub z czymś ci się kojarzy? [...] Teraz trochę trudniejsze zadanie: Spróbuj usłyszeć swoją poziomkę. Przystaw ją do ucha, potrzyj delikatnie palcami, może lekko ją ściśnij. Słyszysz coś?
- Hmm... To ciekawe. Nigdy nie myślałem, że jedzenie można usłyszeć – odparł zaskoczony szczurek.
- Teraz włoż poziomkę do ust, jednak na razie jej nie gryź. Poczuj jak dotyka twojego języka, podniebienia, może zębów. Zastanów się, jak odczuwasz jej smak, gdy trzymasz ją w ustach w całości. Poturlaj ją po języku w lewo i w prawo. Może czujesz delikatne łaskotanie lub klucie? Na koniec powoli rozgryź poziomkę, zwracając uwagę na smak, który w tym momencie odczuwasz i ilość soku, jaka z niej wypływa. Żuj ją powoli, delektując się wszelkimi doznaniem, jakie do ciebie docierają.
- Mniem – ze smakiem oblizwał się szczurek – jaka pyszna ta poziomka! Choć taka mała, zawiera w sobie mnóstwo kolorów, zapachów i smaków¹⁰.

Szczurek obiecał sobie, że już nigdy nie zje niczego nieświadomie, ponieważ wtedy je także dużo niezdrowego jedzenia. Od tej pory bohater smakował każdy kęs, zaprosił też na ucztę całą swoją klasę i stał się mistrzem gotowania i uważnego jedzenia.

Kolejna bajka, *Kotka Wiktoria i magia uważności*, jest – jak twierdzi autorka – „książeczką dla małych artystów żyjących w świecie fantazji i poszukujących ciągle nowych wrażeń. Pomaga dostrzec wyjątkowość w świecie, który otacza nas na co dzień i docenić piękno zwyczajnych rzeczy”¹¹. Jej bohaterka, kotka Wiktoria, bardzo lubiła zanurzać się w świat

9 A. Pawłowska, *Szczurek Rysio i smak uważności*, Poznań 2015, s. 41.

10 Tamże, s. 21–30.

11 A. Pawłowska, *Kotka Wiktoria i magia uważności*, Poznań 2015, s. 42.

fantazji. Wyobrażała sobie, że podróżuje po całym świecie, przeistacza się w różne postacie – raz jest księżniczką, a raz wielkim odkrywcą. Jej mocno rozwinięta wyobraźnia zabierała ją co dzień w nowe miejsca. Radości było co niemiara, gdy przeżywała cudowne przygody. Jednak gdy tylko przypominała sobie, że to wszystko jest dziełem jej pomysłów, a nie rzeczywistości, ogarniał ją smutek, że mieszka w tak nieciekawym miejscu, w którym nic się nie dzieje. Nie pomagał nawet jej talent do malowania, tworzenia czegoś z niczego. Uważała, że tu, na miejscu już nic ciekawego się nie wydarzy. Pewnego dnia usłyszała jednak o uważności: „Obudź w sobie ciekawość i duszę odkrywcy – powiedziała mama. – Patrz na to, co cię otacza, jakbyś widziała to po raz pierwszy w życiu, a dostrzeżesz piękno, o którym nawet nie śniłaś”¹².

Pawłowska prezentuje rady od ważnych osób w życiu dziecka. U Staszka był to tata, u Rysia – nauczycielka, Wiktoria posłuchała zaś mamy.

– Tyle razy przechodziłam obok tego drzewa, a nigdy nie zauważyłam, że kryje w sobie tyle tajemnic – pomyślała kotka. Rozejrzała się wokół i z radością uświadomiła sobie, że jeszcze wiele wspaniałych rzeczy czeka na jej odkrycie. Jest tyle niezbadanych przez nią miejsc w domu, w ogrodzie, na placu zabaw, w lesie i w szkole. To, czego teraz doświadczała, było dla Wiktorii spełnieniem najskrytszych marzeń. Świat, który ją otaczał, nie tylko odzyskał barwy, ale był bardziej kolorowy niż kotka mogłaby przypuszczać. Już nie musiała uciekać do świata fantazji, by być szczęśliwą. Życie tu i teraz jest przecież tak ciekawe¹³.

Dlaczego magia uważności? W dzisiejszym świecie magia może kojarzyć się negatywnie z wprowadzaniem w świat ułudy, z oszustwem, z próbą nabrania odbiorcy. Gdy uważnie przyjrzymy się magii, odkryjemy jednak jej inną stronę. Często coś na pierwszy rzut oka wydaje się nieciekawym, nieważnym bądź brzydkim, a dopiero gdy pozwolimy działać magii, czyli damy się ponieść naszej uważności, dostrzeżemy coś, czego wcześniej nie widzieliśmy. Mówi się, że „dobro w bólach się rodzi”, można by rzec, że piękno rodzi się z uważności. Im więcej chcemy zobaczyć, tym więcej widzimy i odczuwamy. Paulo Coelho w swoich książkach pisał, że piękno jest obok, bliżej niż myślimy, i tylko od nas zależy, czy wyciągniemy po nie rękę i co z nim zrobimy.

W książeczce *Nietoperzyca Kaja i piękno uważności* autorka pokazuje, jak wyjątkowa może być nasza różnorodność. Historię małej nietoperzycy, wyglądającej i żyjącej inaczej niż pozostałe zwierzęta, prezentuje siłę i poczucie wartości, które stopniowo w sobie rozwija. Kaja przypomina nam o tym, że nie ma jednej definicji piękna¹⁴. Już na początku książeczki autorka zwraca nam uwagę, że to Kaja uważała siebie za dziwaczkę. To, że

¹² Tamże, s. 32.

¹³ Tamże, s. 36–38.

¹⁴ A. Pawłowska, *Nietoperzyca Kaja i piękno uważności*, Poznań 2015, s. 42.

była czarna, spała, gdy inni się bawili – i to w dodatku głową w dół – nie znaczy, że inni o niej źle myśleli. Nietoperzyca nie przypuszczała, że ktoś ją może polubić, gdyż ona sama siebie nie lubiła i przez swój pryzmat patrzyła na innych. Aż spotkała znaną już nam kotkę Wiktorię, która postanowiła podzielić się swoją radością wynikającą z przeżywania i wprowadzania w życie uważności. Zachęciła ona nietoperzycę do krótkiej medytacji, czyli wejścia w siebie, skonfrontowania się ze swoimi myślami.

- Wsłuchaj się w moje słowa i powtarzaj je za mną w myślach: Wdycham powietrze i wyobrażam sobie, że jestem wspaniałym kwiatem, wydecham powietrze i czuję, że jestem piękna taka, jaka jestem. Wdech: kwiat, wydech: piękna.
- Wzruszenie ogarnęło Kaję. Pierwszy raz w życiu myślała o sobie, że jest piękna.
- Ponownie skup się na oddechu i powtarzaj za mną – kontynuowała Wiktoria.
- Wdycham powietrze i wyobrażam sobie, że jestem potężną górą, wydecham powietrze i czuję się silna, nic nie może mnie poruszyć. Wdech: góra, wydech: silna [...].
- A teraz wdychając powietrze wyobrażam sobie, że jestem rozległym jeziorem. Wydechając powietrze czuję przepelniający mnie spokój. Wdech: jezioro, wydech: spokój [...].
- Tym razem – mówiła dalej kotka – wdychając powietrze, wyobrażam sobie, że jestem wielkim błękitnym niebem, wydechając powietrze czuję przestrzeń i wolność. Wdech: niebo, wydech: wolność¹⁵.

Kaja została sama, lecz wcale nie czuła się samotna. Pierwszy raz w życiu dostrzegła siebie jako kogoś ważnego. Zrozumiała, że to, w jaki sposób o sobie myśli, zależy tylko od niej. Poczła się wolna. Nie musi być taka jak inni. Ma w sobie własną wyjątkowość. Nietoperzyca rozpostarła skrzydła i wzbiła się w powietrze. Nareszcie cieszyła się swoim życiem. Nikogo nie udawała, po prostu była sobą¹⁶.

Od tej pory Kaja czuła się piękna, silna, spokojna i wolna, czyli po prostu szczęśliwa. Odnalazła to w sobie, czerpiąc z wewnętrznego źródła, zrozumiała, że nie musi swego szczęścia uzależniać od innych. Akceptując siebie, osiągamy prawdziwe szczęście. W akceptacji jest moc rozumienia siebie i innych.

Bajka *Tygrzysek Erwinek i energia uważności* opowiada o tygrysku, który bardzo lubił sport. Fascynowały go wszystkie dyscypliny, ruch dawał mu poczucie wolności i siły. Każdy wie, że ruch to zdrowie i nie ma w tym nic złego, dopóki nie zostanie odwrócona hierarchia wartości. Tak było w przypadku Erwinka, który „z czasem tak bardzo polubił smak zwycięstwa, że stał się on dla niego ważniejszy niż zabawa i przyjemność, jaką czerpał ze sportu”¹⁷. Przyjaciele odsunęli się od niego, bo czuli, że są mu potrzebni tylko do tego, żeby mógł z nimi wygrywać, a nie wspólnie

¹⁵ Tamże, s. 26–32.

¹⁶ Tamże, s. 37.

¹⁷ A. Pawłowska, *Tygrzysek Erwinek i energia uważności*, Poznań 2015, s. 5.

spędzać czas. Pewnego dnia przyszedł do niego Staszek i spowodował, że opowieści o przyjaciołach zatoczyły koło, gdyż teraz on, jak niegdyś jego ojciec, opowiedział tygryskowi o sile oddechu. Zachęcił go do obserwowania swojego ciała podczas ruchu, tego, co z nim dzieje się, jak zmienia się w miarę kolejnych posunięć. Następnym krokiem, który pojawił się automatycznie, było wsłuchiwanie się w ciało, w wysyłane sygnały, po to, by móc na nie odpowiedzieć. Z czasem tygrysek zaczął dostrzegać zmiany wokół siebie, poczuł dotykające go promienie słońca, usłyszał dźwięki przyrody. Poczuł, że jego ciało przepełnia energia. „Wiedział już, że by zwyciężyć, nie zawsze trzeba być pierwszym na mecie”¹⁸.

Uważność uczy, nie tylko dzieci, że prawdziwe osiągnięcie to coś więcej niż pierwsze miejsce na podium. Często odczuwamy większą radość, gdy odniesiemy wewnętrzne zwycięstwo, np. w zmaganiu z samym sobą, z przeciwnościami losu, lękiem bądź własnymi uprzedzeniami. Sukces ten zwykle nie wiąże się z laurami i wyróżnieniami, jest nagrodą samą w sobie i przynosi dużą satysfakcję. Żeby tego doświadczyć, trzeba się zatrzymać, wsłuchać w siebie i poświęcić sobie czas, czyli stać się uważnym. Warto ćwiczyć uważność z jeszcze jednego powodu.

Badania przeprowadzone między innymi w latach 2011–2012 na 937 uczniach z trzech publicznych szkół w Oakland, w Stanach Zjednoczonych, już po sześciu tygodniach wdrażania programu uważnościowego wykazały znaczne korzyści społeczne i emocjonalne u dzieci. Zaobserwowano u nich przede wszystkim następujące zmiany:

- stają się spokojniejsze,
- lepiej radzą sobie z trudnymi emocjami,
- są bardziej skupione i skoncentrowane,
- są empatyczne i wyrozumiałe w stosunku do innych,
- wykształcają naturalne zdolności rozwiązywania konfliktów,
- czują się szczęśliwsze¹⁹.

Konkluzja

Pamiętając, że dziecko cały czas jest w sytuacji uczenia, warto przyjrzeć się jego uważności. Wydawać by się mogło, że w jego naturze tkwi spon-taniczność, a nie uważność. Czy to się jednak wyklucza? Te dwa stany mogą przenikać się wzajemnie, a nawet uzupełniać. Mają piękną i ważną wspólną cechę: świeżość. Niestety z roku na rok świeżość spojrzenia zanika. Dziecko wchodzi w świat przepełniony szumem informacyjnym, sprzecznymi sygnałami, odbiera bodźce, których nie rozumie. Czasem

¹⁸ Tamże, s. 37.

¹⁹ Uważność dla dzieci, dz. cyt.

jest nieobecne, czasem zbyt pobudzone. Wpada w rutynę, codzienność, w którą wkrada się nuda bądź irytacja. Nie jest wtedy ważne, żeby zapewnić dziecku wciąż nowe atrakcje, lecz zwrócić mu uwagę, jak istotna jest koncentracja na rzeczywistości.

Uważność, czyli w języku angielskim mindfulness, to zwracanie szczególnej uwagi na to, co dzieje się z nami i wokół nas tu i teraz. Uważność pozwala nam na bardziej świadomy odbiór tego, co zachodzi w chwili obecnej – bez oceniania, z życzliwością i ciekawością. Mindfulness uczy zatrzymywania lawiny myśli, rozpoznawania naszych emocji i otwarcia się na doświadczenie. Ta umiejętność pomaga nam zastępować automatyczny, często szkodliwy, sposób reagowania, reakcjami bardziej świadomymi. Uważność jest zerwaniem z nawykowym postrzeganiem wydarzeń wewnętrznych i zewnętrznych oraz zastąpienie go świadomą odpowiedzią na zmieniające się okoliczności.

Brzmi to dość skomplikowanie, jednak w praktyce, uważność to po prostu:

- świadomość oddechu,
- dostrzeganie doznań fizycznych związanych z emocjami,
- zauważanie myśli przepływających przez umysł,
- zwracanie uwagi na dźwięki otoczenia,
- obserwacja tego co dzieje się z ciałem podczas stresu,
- przyglądanie się myślom pojawiającym się w momentach znudzenia,
- odczuwanie jak brzuch unosi się i opada podczas oddechu²⁰.

Jak powiedziała mama kotki Wiktorii: „UWAŻNOŚCI lepiej doświadczać niż o niej opowiadać”²¹, dlatego pamiętaj – Kraina Uważności czeka na ciebie. To właśnie od ciebie zależy, czy będziesz jej gościem, czy mieszkańcem.

Bibliografia

- Jakubczak M., *Rozwijanie uważności na co dzień*, Warszawa 2010.
 Kaiser Greenland S., *Dziecko wolne od stresu*, przeł. E. Smoleńska, O. Waśkiewicz, Warszawa 2012.
 Pawłowska A., *Kotka Wiktorii i magia uważności*, Poznań 2015.
 Pawłowska A., *Lew Staszek i siła uważności*, Poznań 2015.
 Pawłowska A., *Nietoperzyca Kaja i piękno uważności*, Poznań 2015.
 Pawłowska A., *Szczurek Rysio i smak uważności*, Poznań 2015.
 Pawłowska A., *Tygrzysek Erwinek i energia uważności*, Poznań 2015.
 Uważność dla dzieci, www.uwaznoscdladzieci.pl [dostęp: 14.04.2016].

²⁰ Tamże.

²¹ A. Pawłowska, *Kotka Wiktorii...*, s. 22.

„Land of the Mindfulness” in the child’s development

Abstract:

The paper was devoted to a series of books about the power of mindfulness. The books touch the areas important for children; they give the possibility of a new insights into themselves, their own problems and ability to cope with those problems. The space created by the author fits into child’s space. It demonstrates the use of the books in engaging all the child’s senses. It proves that the therapeutic function of literature often makes sense of the little audience’s way of life.

Keywords:

child, development, education, mindfulness, tale