



# Jestem Rodzicem

## Drodzy Rodzice

W sytuacjach gdy niepokoi Państwa zachowanie dziecka, chcecie porozmawiać o dziecku i Waszych z nim relacjach, macie pytania dotyczące funkcjonowania dziecka w szkole, potrzebujecie wsparcia w procesie wychowania, zapraszamy na indywidualne konsultacje w godzinach naszej pracy.

*Pedagodzy szkolni*


Pismo dla rodziców przedszkolaków i uczniów  
Miejskiego Zespołu Szkół nr 8 w Krośnie

Rok 15, numer 2/59

Data wydania: grudzień 2024 r.

### W tym numerze:

- Życzenia świąteczno-noworoczne. (str. 1);  Trening uważności dzieci. (str. 2-6);
- Mój przyjaciel chuligan. (str. 7-8)



Niech Gwiazda Betlejemską  
zabłyśnie Wam otuchą i nadzieją

W oczekiwaniu na zbliżające się  
Święta Bożego Narodzenia i Nowy Rok  
Żegnamy minione miesiące  
I pełni nadziei spoglądamy w przyszłość.

Pragniemy przeżyć  
Niepowtarzalne świąteczne chwile  
W pokoju i wzajemnej bliskości.

Serdeczne życzenia:  
Zdrowia, pogody ducha,  
Spełnienia wszystkich marzeń,  
Zawodowej satysfakcji i wielu sukcesów

w imieniu Społeczności  
Miejskiego Zespołu Szkół nr 8  
życzy

*Marta Hubert*



Boże Narodzenie 2024

## Trening uważności dzieci

E. Ołtarzewski  
źródło: [psychologia.wpraktyce.pl](http://psychologia.wpraktyce.pl)



**N**admierny 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 stres – 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 liczba 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 jako opiekunów. 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 „nic nierobienie”. 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 uważności 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) 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”<sup>1</sup>. Ronald D. Siegel pisze: „Uważność to świadomość bieżącego doświadczenia i jego akceptowanie”<sup>2</sup>.

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).

Na trening uważności składają się praktyki medytacyjne, takie jak:

(Ciąg dalszy na stronie 3)

- 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:

- 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 potrafią obserwować nieprzyjemne doznania i trudne emocje, zmniejsza się tendencja do unikania emocji,
- 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.

*Psychoedukacja w formie treningu uważności pomaga dzieciom i dorosłym poznawać własne reakcje, oswajając się z nimi i w konsekwencji pozwala reagować na trudności.*

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.

Badania przeprowadzone przez dr Kimberly Schonert-Reichl z Uniwersytetu Kolumbii Brytyjskiej<sup>3</sup>, 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”.

Wspieraniem 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 chcę się podzielić, nie są poparte badaniami. Są to relacje dzieci, ich rodziców oraz moje subiektywne spostrzeżenia. Pokrywają się one z wynikami badań przeprowadzonych na podobnych zajęciach, w podobnych grupach wiekowych innych badaczy.

Układając program założyłem, że uczestnicy:

- łatwiej będą sobie 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.

### **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 spotkania. Celem pierwszych spotkań jest budowanie poczucia bezpieczeństwa. Uczestnicy oswajają 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.

(Ciąg dalszy na stronie 4)



źródło: pixabay.com

**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. W trakcie tej minimedytacji dzieci mogą:

- obserwować klepsydrę z przesypanym 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 zboczyć, 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.

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

## CZĘŚĆ 2

**Krok 1** Druga połowa kursu jest poświęcona poznaniu 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 może być oceniany, jako 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;
- dzieci uczą się odczuwać emocje, nazywać je. Jednocześnie podejmują świadome próby zmniejszenia własnej aktywności 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”.

## Ćwiczenia

Można sobie wyobrazić miejsce, które jest absolutnie bezpieczne. Takie, w którym nie ma zagrożeń, więc nie trzeba chować się. 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, kolory.

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.



źródło: pixabay.com

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 wyobrazeniowe i medytacyjne poświęcone temu tematowi.

(Ciąg dalszy na stronie 5)

**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.

„Trening uważności dla dzieci” nie jest terapią i nie zastępuje roli 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,
- 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, wykształcą 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. Trening uważności dla dzieci może pomóc im w funkcjonowaniu w szkole.

### Efekt ćwiczeń uważności dla dzieci – na przykładzie

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 rozpo-

częcia 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 rozpraszał, niecierpliwił.

Aby utrzymać motywację, wprowadzałem dużo zabaw z elementami skupienia:

- żonglowanie 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 uważności 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. Żeby ten ktoś był szczęśliwy, zdrowy. Żeby 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 zapisy-



źródło: pixabay.com

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

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” z treningu uważności. 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 tę 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)<sup>4</sup>, pokazują, że trening uważności dla dzieci skutkuje zwiększeniem zdolności poznawczych i obniżeniem stresu. Podobnie Felver i in. (2015)<sup>5</sup> odnotowali efekty związane z nauczaniem uważności w szkole i przedszkolach:

- zmniejszyły się problemy zachowania,
- obniżał się poziom lęku, depresji,
- 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 konieczne 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«.

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

Wydaje mi się, że ogromna ilość 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 dałabym nadmiernie zaabsorbowani są 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.

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, oswajając się z nimi i w konsekwencji pozwala reagować na trudności łagodniej zarówno dzieciom, jak i dorosłym. ■

## Mój przyjaciel chuligan

**B. Białecka**

psycholożka

źródło: [bognabialecka.pl](http://bognabialecka.pl)

**Z**łego towarzystwa trzeba unikać, wiadomo. Co jednak zrobić, jeśli dziecko zaprzyjaźni się z kimś nieodpowiednim? To bardziej skomplikowane, niż się wydaje.

Każdy kochający rodzic obawia się, czy jego dziecko nie wpadnie w złe towarzystwo. Kto z kim przestaje takim się staje, mówi mądrość ludowa. Gdy przekładamy ogólne zasady na praktykę robi się jednak nieciekawie. Może się okazać, że nowy przyjaciel (przyjaciele) są aż tak atrakcyjni, że żadne przemawianie do zdrowego rozsądku i odpowiedzialności dziecka nie odnosi skutku. Dziecko patrzy na nich przez różowe okulary, odrzucając wszelką krytykę, co przypomina stan zauroczenia.

Przykład? Trzynastoletnia Anka zaczęła przyjaźnić się z grupą „graficiarzy”. Okazało się, że koledzy nie malowali bynajmniej interesujących murali, tylko bawili się po murach i wypisywali ostrymi narzędziami wulgaryzmy na szybach i karoseriach samochodów. Rodzice, odkrywszy z kim dziecko przestaje przeprowadzili rozsądną, spokojną rozmowę, po czym usłyszeli asertywne: „Bardzo dziękuję za zwrócenie uwagi. To wasza opinia, ja mam inne zdanie na ten temat.” Wydawałoby się szach mat.

### Rówieśnicy ważniejsi od rodziców - czy zawsze tak było?

Powstaje pytanie - czy rzeczywiście mamy jakikolwiek wpływ na przyjaźnie naszych dzieci? Bardzo ciekawie spojrzeli na tę sprawę Gabor Maté, specjalista od uzależnień i psychosomatyki oraz Gordon Neufelds, psycholog rozwojowy. W 2006 roku napisali książkę pt. „Więź. Dlaczego rodzice powinni być ważniejsi od kolegów”. Tytuł może nie wyglądać jakoś zaskakująco, jednak lektura jest nader pouczająca. Przede wszystkim autorzy zwracają uwagę na potężne zmiany kulturowe ostatnich dekad.

Nasze dzieci spędzają coraz więcej czasu poza domem, w gronie rówieśników. Proszę zobaczyć - dziś przeciętne dziecko nie tylko siedzi w szkole, lecz też uczestniczy w szeregu zajęć dodatkowych. A musimy uświadomić sobie jeszcze jedną rzecz - książkę wydano w roku 2006, gdy jeszcze świat dzieci nie był zdominowany przestrzenią wirtualną noszoną w kieszeni. Nie było aż tak powszechnego, nieustannego dostępu do internetu przez smartfon. Dziś nasze dzieci mogą być nawet obecne fizycznie z rodzicami, a jednocześnie rozmawiać z kolegami.

Kolejnym elementem charakterystycznym dla współczesnej kultury jest walka z autorytetem rodziców. Zarówno w popularnych programach adresowanych do dzieci i młodzieży jak podczas niektórych zajęć (np. z zakresu edukacji seksualnej) jednym z elementów jest nakłanianie



źródło: tamże

nie do „krytycznego podejścia” do wartości przekazywanych w domu. Dzieci i nastolatki, niezdolne jeszcze rozwojowo do dojrzałej, racjonalnej oceny zachowań słyszą, że same powinny być sobie autorytetem. Jednak natura nie znosi pustki. Gdy podważy się zaufanie do rodziców dzieci znajdują inne autorytety. Jakie? Chociażby rówieśników, czy znajomych z Internetu.

Maté i Neufelds podkreślają, że nie zawsze tak było. Jeszcze kilkadziesiąt lat temu dzieci i młodzież spędzała więcej czasu wysokiej jakości w gronie rodzinnym. Nie tylko na rozmowach, lecz wspólnych zajęciach. Dlatego, jeśli chodzi o kwestię nieodpowiednich znajomości, autorzy podają zaskakującą receptę - rodzicu, inwestuj w budowanie prawdziwej, pełnej miłości, głębokiej więzi ze swym dzieckiem. Dlaczego? Ponieważ w tym momencie twoje zdanie będzie ważne. Gdy wypunktujesz dziecku dlaczego uważasz jego kolegów za nieodpowiednie towarzystwo zacznie szukać wyjścia z trudnej sytuacji zamiast z góry założyć, że rodzic może i kocha, ale się nie zna i nie ma prawa ingerować.

### Podstawowe sposoby budowania więzi.

Być może pamiętamy reakcje niemowlęcia na pełne miłości spojrzenie i uśmiech rodzica. Całe promieniowało i było widać, że czuje się kochane. Maté i Neufelds podpowiadają, że to nie zmienia się wbrew pozorom tak bardzo z czasem. Warto według nich znajdować okazje, by nawiązać z dzieckiem kontakt wzrokowy, uśmiechnąć się, powiedzieć coś czułym tonem głosu. Szczególnie ważne są rytuały powitania, pożegnania. Niektórzy rodzice (to już przykład spoza książki) mają zwyczaj naznaczania głowy dziecka krzyżykiem, gdy się rozstają. Inni całują w czoło, czy przytulają. Spoglądajmy z pełnym troski uśmiechem w oczy dziecku po powrocie ze szkoły. „Jak tam w szkole? Co interesującego się wydarzyło?” Te

(Ciąg dalszy na stronie 8)

drobne, jednak regularne objawy czułości są kluczowe dla utrzymania więzi (też z nastolatkiem).

Kolejny element to wyrażanie autentycznego zainteresowania życiem dziecka. Pytanie „Jak tam w szkole?” nie może być zdawkowym nawykiem, analogicznym do uprzejmościowego angielskiego „How are you?” na które oczekuje się niezależnie od okoliczności odpowiedzi „fine”. Starajmy się o autentyzm. Zaciekaw się tym, co robi dziecko na przykład w internecie. Nie na zasadzie przesłuchania a chęci zrozumienia tego świata. Rozmawiaj z nim o jego marzeniach (planach na weekend, czy pomysłach wakacyjnych). Rozmawiaj o obawach i nadziejach. Ważne jest też przekonanie, że dziecko może polegać na rodzicach, że nawet jeśli popełni duży błąd, może przyjść do domu po pomoc.

### Ograniczenia szkodliwych kontaktów

Następna porada autorów: „Bądź kompasem swojego dziecka”. To znaczy – ono potrzebuje punktów orientacyjnych, jasnych zasad, granic, czegoś, czego można się uchwycić. Oznacza to, że mówienie z miłością „to wolno, tego nie” też jest narzędziem budowania więzi.

W niektórych sytuacjach (tak jak u Anki z początkowego przykładu) koniecznością staje się ograniczenie

kontaktów z rówieśnikami, np. restrykcje dotyczącego korzystania ze smartfonu, czy „uziemienie”. Autorzy podpowiadają, by postarać się zagospodarować ten czas wyrwany rówieśnikom. Zróbcie coś razem – mama i córka, tata i syn. Nie chodzi przy tym o zaoferowanie czegoś atrakcyjniejszego, niż koledzy. To może być działanie twórcze, lub działanie na rzecz wspólnoty rodzinnej – wspólne gotowanie, zakupy itp. Może to być też pokazanie dziecku swojego miejsca pracy, zaproszenie do zapoznania się z tym, w jaki sposób rodzice zarabiają na życie.

Pamiętajmy też o tym, że choć pragnienie przyjaźni, bycia akceptowanym przez innych jest naturalną potrzebą człowieka, wiele dzieci i nastolatków nie do końca różni rodzaje relacji. Dlatego warto rozmawiać o różnicy między przyjaciółmi (na których można polegać – i na ich dyskrecji i na tym, że pomogą w trudnej sytuacji i na tym, że nie będą obgadywać kogoś za plecami), a znajomymi., z którymi można miło spędzić czas, jednak któ-

rym nie należy się zwierzać, czy zanedbto ufać. Grono luźnych znajomych może być szersze i nikt nie ma obowiązku przybywania na ich zawołanie. Samo to proste rozróżnienie może pomóc w wykrzesaniu w sobie siły do odmowy udziału w zachowaniach sprzecznych z wyznawanym w domu systemem wartości. Oznacza to, że warto też rozmawiać z dziećmi na temat prawdziwej przyjaźni. Pomoc w tym temacie można znaleźć np. na stronie [pytam.edu.pl](http://pytam.edu.pl) w dziale [Lifestyle/przyjaźń](#).



źródło: pixabay.com

### Gdy nasze dziecko czuje misję zmieniającego świata na lepsze.

Najtrudniejsza sytuacja pojawia się, gdy nasze dziecko przyznaje nam rację. To znaczy przyznaje, że jej przyjaciele to (w uproszczeniu mówiąc) patologia, jednak jednocześnie uważa, że dzięki swojej obecności w grupie może „ciągnąć ich w górę”. A zatem stawia sobie misję bycia wybawcą, przewodnikiem. Badania z zakresu psychologii społecznej brutalnie rozwiewają te nadzieje. Trzeba być wybitnie silną i dojrzałą osobowością by pomóc osobom uwikłanym w poważne problemy. Ułamek procenta ludzi ma tę zdolność. W pozostałych wypadkach towarzystwo będzie ciągnęło pełnego dobrego chęci nastolatka czy dziecko w dół. To, co można zrobić to próba nawiązania bliższej relacji z jedną z osób z toksycznej grupy i wycią-

gnięcia jej spod negatywnego wpływu. Oznacza to jednak właśnie wychodzenie z tą osobą na zewnątrz. Jeśli naszemu dziecku naprawdę zależy na kimś ze znajomych, znajdźcie neutralną przestrzeń poza grupą. Może pójdą razem na jakieś zajęcia dodatkowe? Może zaangażują się wspólnie w wolontariat? Może zaprosicie przyjaciela na wspólny, rodzinny wypad za miasto w jakąś sobotę? Kluczem powodzenia jest wyrwanie tej osoby z jej środowiska, pokazanie pozytywnych wzorców. Trzeba jednak być realistycznym i nie spodziewać się, że samo danie człowiekowi szansy zobaczenia innego rodzaju życia dokona trwałej zmiany. Choć oczywiście takie działania mogą też autentycznie pomóc. Pamiętajmy jednak, że podstawą powodzenia takiej przyjacielskiej krucjaty przeciw złu jest właśnie silna więź między wami – rodzicami a waszym dzieckiem. Dopiero na tym solidnym fundamencie możemy budować próby pomocy innym. ■

## Miejski Zespół Szkół nr 8

Szkoła Podstawowa nr 8  
ul. Prochownia 7; 38-400 Krosno  
tel. 13 43 224 41; 13 47 438 21

[www.sp8krosno.pl](http://www.sp8krosno.pl)  
e-mail: [sp8krosno@gmail.com](mailto:sp8krosno@gmail.com)

Miejskie Przedszkole nr 3  
ul. Prochownia 4; 38-400 Krosno  
tel. 13 43 216 05; 13 47 438 22