

UWAŻNOŚĆ, czyli o tym jak ważną rolę w życiu człowieka odgrywa regulacja emocji

Dzieci od najmłodszych lat wciąż słyszą UWAŻAJ, jednak słowo to spotykane na każdym kroku z uważnością ma niewiele wspólnego. Buduje ono jedynie ostrożność, w niektórych przypadkach lęk, w jeszcze innych bunt. Książka Jowity Wowczak „Uważność w edukacji : 101 ćwiczeń wspierających radzenie sobie z emocjami” daje dorosłym szansę na zmianę postawy i zamianę wyrażenia UWAŻAJ w BĄDŹ UWAŻNYM. Publikacja ta skierowana jest do rodziców, opiekunów i edukatorów – wszystkich tych, którzy wiedzą, jak trudno w dzisiejszym świecie zachować równowagę emocjonalną.

Z jeszcze większą trudnością borykają się dzieci, u których kształtuje się system nerwowy. Szkoła kładzie nacisk na zdobywanie wiedzy, czytanie, liczenie, zapamiętywanie historycznych dat, nie daje narzędzi, potrzebnych przy obniżaniu poziomu stresu i radzeniu sobie z trudnościami. Umiejętności te są niezwykle istotne zarówno w życiu dziecka, jak i w jego przyszłym dorosłym życiu.

Autorka przewodnika po uważności dla początkujących spośród setek technik relaksacyjnych wybrała 101 ćwiczeń bazujących głównie na zabawie, uwzględniając możliwości i potrzeby dzieci w każdym wieku. Co ważne, wybrała je, będąc praktykiem, ponieważ prowadzi warsztaty medytacji i uważności. Jest też absolwentką psychosomatyki i somapsychologii i od lat pomaga rozwijać elastyczność psychiczną dzieciom, młodzieży i dorosłym. Książka podzielona jest na 7 części. Każda z nich poprzedzona jest krótkim wprowadzeniem w tematykę działu. Autorka daje wskazówki dorosłemu czytelnikowi, w jaki sposób wykorzystać zebrane kolejno ćwiczenia. Każde z nich, poza przejrzystym opisem, zilustrowane jest obrazkiem, dzięki któremu łatwiej zapamiętać konkretne ćwiczenie. W technice uważności jest to kluczowe, ponieważ jedynie ich powtarzalność może przynieść pozytywne skutki.

Pierwsza część skupia się na podstawach, czyli rozwoju samoświadomości, którą autorka uważa za jedną z ważniejszych umiejętności, by zrozumieć swoje ciało, emocje, potrzeby, myśli. Kolejne odnoszą się do uważności na ruch, oddech, ciało i zmysły. Ostatnie rozdziały dotyczą wdzięczności, która uczy dystansu do problemów i zadowolenia z życia. Do pakietu ćwiczeń z wdzięczności dołącza w kolejnej części życzliwość, dzięki której dziecko rozwija łagodność, współczucie, dobroć i akceptację. Publikację zamykają relaksacje, które wymagają już więcej czasu, ale wprowadzają w głębszy stan odprężenia.

Obserwując dzieci i młodzież podczas zajęć bibliotecznych, zauważyłam jak trudno im się skoncentrować w przebudźcowanym świecie, w którym żyjemy, a jeszcze trudniej

nazwać buzujące w nich emocje, by móc nad nimi zapanować. W wyniku podobnych doświadczeń powstała ta książka. Wykorzystując wiedzę, wykształcenie i praktykę autorki, wybrałam ćwiczenia i skomponowałam warsztaty „Mindfulness – trening uważności”, by przedstawić dzieciom i młodzieży różne sposoby radzenia sobie z emocjami. Dzięki pogrupowaniu technik mogę też bez trudu w czasie innych zajęć wybrać te, które w danym momencie mają szansę wpłynąć na konkretny obszar u naszych uczniów, stając się rozpoczęciem, przerywnikiem czy zakończeniem spotkania.

Autorka we wstępie nazywa dorosłych czytelników kapitanami podróży dziecka, a nawet więcej – zachęca do bycia UWAŻNYMI kapitanami, dlatego chwycicie za ster i przepłyniecie wraz z dziećmi przez kolejne ćwiczenia z uważności.

Roksana Suchan

Uważność w edukacji : 101 ćwiczeń wspierających radzenie sobie z emocjami / Jowita Wowczak ; [ilustracje: Urszula Noszczyńska]. Bielsko-Biała : Book Ojciec, 2022

Sygnatura: II 82-93 WOW