

Uważność (mindfulness), mózg i zachowanie – Laura Fish

Na początek trochę teorii o tym, o czym będzie tutaj mowa.

Daniel Siegiel porównuje nasz mózg do domu, który ma parter i piętro.

Parter to pień mózgu, rejon, który odpowiada między innymi za:

- podstawowe funkcje życiowe,
- automatyczne reakcje,
- gwałtowne emocje.

Piętro mózgu to rozmaite fragmenty kory mózgowej. Ten rejon mózgu odpowiada między innymi za:

- podejmowanie decyzji,
- analizę,
- planowanie,
- zapamiętywanie.

Autonomiczny układ nerwowy składa się z dwóch odnóg: z układu współczulnego (pedał gazu, który nas pobudza) i przywspółczulnego (hamulec, który uspokaja nasz organizm).

Według Daniela Siegela nasz mózg może znajdować się w 3 strefach stanu emocjonalnego.

1. Zielona – gdy układ współczulny i przywspółczulny znajdują się w równowadze, czujemy się wtedy bezpiecznie, odczuwamy różne emocje, których jesteśmy świadomi i możemy nad nimi panować. Cały mózg jest zintegrowany, wszystkie części mózgu są połączone.
2. Czerwona – gdy układ nerwowy jest w stanie nadpobudliwości. Rządzi wtedy układ współczulny. Piętro mózgu jest wyłączone w związku z tym, wyłączone jest również logiczne rozumowanie.
3. Niebieska – dominuje układ przywspółczulny. Objawia się to obniżeniem energii, poczuciem bezsilności i bezradności.

Przyczyn złego zachowania u dzieci powinniśmy szukać między innymi w mózgu, bo jeśli dziecko źle się zachowuje, oznacza to, że jego mózg wykrył jakieś zagrożenie.

My dorośli w trudnej sytuacji powinniśmy patrzeć na dziecko poza jego zachowaniem. Niestety bardzo często jest tak, że jeśli dziecko jest w czerwonej strefie to nauczyciel, rodzic czy opiekun też wchodzi w tę strefę. A nie powinno tak być. Dziecko oczekuje od nas pomocy a my możemy mu ją dać tylko wtedy kiedy jesteśmy w stanie myśleć.

A co to jest uważność i jak się ona ma do wyżej wspomnianych sytuacji?

Zgodnie z definicją podaną przez Jona Kabat-Zinna, **uwaga to „szczególny rodzaj uwagi, nieosądzającej i intencjonalnie skierowanej na wybrany element bieżącego doświadczenia”**. Inaczej mówiąc, uważność to celowe (czyli świadome) skierowanie swojej uwagi na to, czego doznaje się w danej chwili - tu i teraz (nie wybieganie w przyszłość, ani nie wracanie do przeszłości).

Warto w tym momencie wspomnieć o **treningach uważności** (mindfulness). Są one bardzo pomocne zarówno dla dorosłych i dla dzieci, czyli dla wszystkich, którzy nie radzą sobie z emocjami. Pomagają one w skupieniu się na teraźniejszości, nie rozmyślaniu o tym co było i co będzie. Pomagają w znalezieniu drogi do cieszenia się życiem oraz równowagi psychicznej.

Dzieci bardzo lubią gdy ich dobre zachowanie jest zauważane. Chwalenie dzieci to osobny temat do rozważania. Zauważenie na przykład, że dwoje dzieci dzieli się kredkami nie wystarczy aby pokazać im, że to co robią jest dobre i zasługuje na pochwałę. Żeby podkreślić dobre zachowanie dziecka należy używać specjalnego, opisowego zwrócenia uwagi na dobre zachowanie.

Zamiast: Stasiu i Olku, widzę, że dzielicie się kredkami.

Lepiej: Stasiu i Olku, widzę, że dzielicie się kredkami, wyglądacie na szczęśliwych z tego powodu.

Lub: Stasiu i Olku, widzę, że dzielicie się kredkami, tak postępują prawdziwi koledzy.

Ten dodatkowy, opis pozwala dziecku na rozwinięcie bardziej pozytywnego nastawienia do siebie samego oraz na bycie bardziej otwartym do współpracy z innymi dziećmi.

Wychowując dzieci należy być dopasowanym. Bycie dopasowanym oznacza bycie obecnym z dzieckiem. Co myślą? Co czują? Co odczuwa ich ciało? Co ich werbalne i niewerbalne zachowanie pokazuje mi?

Zadawanie pytań otwartych powoduje aktywację piętra naszego mózgu i jest zupełnym przeciwieństwem reakcji dorosłych poprzez korygowanie czy przekierowania.

Dzieci reagują w zupełnie inny sposób gdy mówimy:

1. Jest czas mycia. Sprzątaj zabawki i do łazienki.
albo

Jest czas mycia. Co powinieneś teraz zrobić?

2. Mam jeden zestaw kredek na dwoje dzieci, podzielcie się.
albo

Mam jeden zestaw kredek na dwoje dzieci co proponujecie zrobić w takiej sytuacji?

3. Idziemy na dwór, posprzątajcie zabawki w sali.
albo
Co robimy zanim wyjdziemy na dwór?

Zadawanie otwartych pytań pozwala nauczycielowi zamiast być strażnikiem czy policjantem dziecka stać się partnerem w jego życiu. Co myślisz? Jaki jest twój plan? Co zrobisz potem?

To co przedstawiłam powyżej to są potwierdzone dane naukowe. Ale nauka ma to do siebie, że ciągle czegoś poszukuje. Cały czas prowadzone są nowe badania i odkrywane nowe zależności. Tak więc to, o czym teraz mówimy, za parę lat może zostać uzupełnione o nową wiedzę i nowe spostrzeżenia, a my musimy być przygotowani na to, żeby naszą wiedzę zaktualizować. Nie możemy bazować tylko na starej wiedzy bo badania naukowe czasami doprowadzają nas do innych odkryć. Musimy być na to gotowi.

Rady:

1. Jeśli dziecko jest w czerwonej strefie nie pozwól abyś i ty w nią wszedł/weszła. Powieś sobie w swoim otoczeniu jakiś znak. Coś na co spojrzysz i przypomnisz sobie, że to nie jest czas na bycie z dzieckiem w czerwonej strefie.
2. Uczymy się całe życie. Pamiętaj, że świat i nauka idą do przodu. Bądź gotowy/a na zmiany w swoim myśleniu i postępowaniu.
3. Bądź partnerem dziecka a nie jego strażnikiem czy policjantem.
4. Zamiast rozkazywania, zadawaj dziecku pytania otwarte.
5. Pamiętaj, że nauczanie to dawanie dziecku możliwości myślenia.