

DĖMESINGO ĮSISĄMONINIMO (MINDFULNESS) TAIKYMAS SU VAIKAIS

Dėmesingas įsisąmoninimas skatina gilesnį dabartinių pojūčių, minčių ir jausmų suvokimą. Tai nėra vien tik atsipalaidavimas, kadangi jis apima ir susikaupimą bei įsisąmoninimą. *Tai susitelkimas į dabartinį momentą įsisąmoninant vidinius pojūčius, mintis ir jausmus.* Praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą galima išmokti susilpninti seną, nenaudingą ir automatinį mąstymą. Emocinių sunkumų turintiems žmonėms šie senieji mąstymo įpročiai apima perdėtą susirūpinimą praeitimi arba ateitimi, arba negatyvų mąstymą. Svarbu suprasti, kad dėmesingo įsisąmoninimo technikos nepadeda iš karto pašalinti, sumažinti arba pakeisti šių nemalonių patirčių. Šių technikų mokymasis labiau padeda užkirsti kelią neefektyviam automatiniam mąstymui, kuris kelia distresą.

Dėmesingas įsisąmoninimas susideda iš kelių svarbių ypatybių:

1. Stebėjimas

Stebėjimas dėmesingo įsisąmoninimo rėmuose yra labiau patyriminis ir tiesioginis, o ne analitinis. Mūsų protas linkęs iš karto analizuoti tai, ką stebime, o ne tiesiog jį patirti. Dėmesingas įsisąmoninimas skatina mus nukreipti dėmesį nuo galvojimo prie tiesiog minčių, jausmų, pojūčių kūne (matant, liečiant, girdint, užuodžiant) stebėjimo su smalsumu ir atvirumu.

2. Apibūdinimas

Ši ypatybė reiškia gebėjimą apibūdinti daiktą su smulkiausiomis detalėmis. Pavyzdžiui, jeigu stebite obuolį, svarbu įsidėmėti jo formą, spalvą, tekstūrą, užuosti kvapą.

3. Pilnas dalyvavimas

Dėmesingas įsisąmoninimas moko atsiriboti nuo kelių užduočių darymo vienu metu. Svarbu dalyvauti pilnai, atsiduoti užduočiai visiškai susikaupiant tik ties ja.

4. Nevertinantis požiūris

Dėmesingo įsisąmoninimo metu stengiamasi išlaikyti nevertinantį požiūrį į patirtį. Mes dažnai stengiamės išvengti arba kontroliuoti patirtį, kuri kelia emocinį distresą. Tuo tarpu svarbu nepriskirti patirties blogai arba gerai, teisingai arba neteisingai kategorijai, o tiesiog būti su ja, priimti kokia ji yra.

5. Susikaupimas ties vienu dalyku vienu metu

Labai svarbu sukaupti dėmesį tik ties vienu dalyku vienu metu. Kai mes kažką stebime, mūsų dėmesys dažnai nukrypsta ir pradeda apie kažką galvoti (nuklystame į mąstymo režimą). „Būti čia ir dabar“ menas reiškia pastebėti tuos momentus, kai mes nukrypstame į mąstymo režimą ir švelniai sugrįžti į patirties stebėjimą.

Dėmesingo įsisąmoninimo (toliau DĮ) technikos taikymas su vaikais labai nesiskiria nuo jos taikymo su suaugusiais. Pratimai gali būti pritaikyti skirtingo amžiaus ir skirtingų gebėjimų vaikams. Vaikų mąstymas yra labiau konkretus nei suaugusiųjų, vadinasi, ir jiems skiriamos instrukcijos turėtų būti aiškios ir konkrečios. Bet vaikai taip pat turi lagesnę vaizduotę ir yra labiau pajėgūs naudoti savo kūrybiškumą ir vaizduotę.

Pradedant taikyti DĮ su vaikais, svarbu pradėti nuo sėkmės, taigi, svarbu, kad pradžia būtų kuo paprastesnė. Jeigu suaugusiems patartina pradėti meditaciją nuo 15 min, vaikams pakaks ir 5 min. Svarbu turėti omeny ir tai, kad kai kuriems vaikams nėra lengva medituoti ir galbūt jie atsisakys išbandyti šias praktikas, tačiau svarbu nenuleisti rankų ir paskatinti vaikus pabandyti –

galbūt jiems tiks kitos technikos arba trumpesnė jų taikymo trukmė. Daugumai vaikų DĮ technikos patinka.

Prieš pradėdami taikyti DĮ technikas aptarkite jas su vaikais, nes pastarieji gali turėti klausimų arba gali neteisingai interpretuoti instrukcijas. Svarbu turėti omeny: kai kuriems suaugusiems ir vaikams pradžioje taikant DĮ technikas gali padidėti nerimas. Taip atsitinka todėl, kad žmonėms nėra įprasta kreipti dėmesį į save. Be to, pojūčiai, kuriuos jie stebi, gali būti susiję su nerimu ir baimėmis (pvz., įvairios negatyvios nerimą provokuojančios mintys). Jei vaikui kyla nerimas po DĮ taikymo, rekomenduojama padrašinti vaiką nesustoti ir tuo pačiu metu pabandyti suprasti, kokios būtent patirtys provokuoja nerimą. Gali būti, kad vaikui nepatinka stebėti savo neigiamas mintis. Tokiu atveju gali padėti paleidimo technika. Jei vaikui sunku „paleisti“ ir jis jaučia dėl to baimę, jam gali būti naudingos technikos, skatinančios susitelkimą ir kontrolę dabartiniu momentu. Jeigu vaikas vis tiek turi stiprų nerimą, meditacija jam gali netikti.

Dėmesingas įsisąmoninimas ir aplinka

Pradėti supažindinti vaikus su DĮ idėja galima nuo jų mokymo nukreipti dėmesį į daiktus aplinkoje. Žemiau aprašome keletą pratimų, kurie moko vaikus nukreipti dėmesį į juos supančią aplinką.

Objekto įsisąmoninimas

Paprašykite vaiko išrinkti kokį nors objektą nupiešti. Pavyzdžiai galėtų būti telefonas, batas, žirklys, laikrodis ir t.t. Pabrėžkite, kad šis pratimas nėra skirtas gebėjimo piešti patikrinti, nes vaikai gali jausti frustraciją, kad nemoka piešti. Paraginkite juos tiesiog nupiešti taip gerai, kaip jie moka. Po to, kai vaikas nupiešia, jis turėtų kurį laiką išžiūrėti į tikrą objektą atkreipdamas dėmesį į vis smulkesnes ir smulkesnes detales. Vėliau paprašykite vaiką nupiešti objektą dar kartą. Palyginkite piešinius ir paprašykite vaiko atpažinti detales, kurių trūksta pirmame piešinyje. Daugumoje atvejų antras piešinys turėtų būti tikslesnis ir panašus į tikrą daiktą. Paklauskite vaiko, kokia buvo jų patirtis tiesiog išžiūrėti į daiktą ir pastebėti tai, į ką paprastai jis neatkreipia dėmesio.

Savęs aplinkoje įsisąmoninimas

Antras žingsnis – išmokyti vaiką atkreipti dėmesį į save aplinkoje. Jūs norite išmokyti vaiką įsisąmoninti ir aplinką, ir savo veiksmus joje (vietoje to, kad vaikas tiesiog judėtų dienos metu kaip robotas). Šie pratimai turėtų būti smagūs vaikams.

Galite paprašyti vaiko įsivaizduoti save kino kamera, kurios objektyvas nukreiptas į visas vaiko patyrimo detales, ir vėliau vaikas žiūri nufilmuotą medžiagą. Arba vaikas galėtų įsivaizduoti save laikraščio reporteriu, kuris užrašo visas dienos patyrimo detales. Paprašykite vaiko užrašyti žingsnis po žingsnio, ką jis veikia atsikėlęs ryte. Kitą dieną paskatinkite vaiką pakartoti šį pratimą ir papildyti informaciją, kurią jis užrašė ankstesnę dieną. Pvz., pirmą dieną vaikas gali užrašyti, kad jis atsibudo, nuėjo į vonią, apsirengė, pavalgė pusryčius ir išėjo į mokyklą. Antrą dieną jis gali pridėti tokius žingsnius kaip „nusiprausiau veidą, susišukavau plaukus, išsivaliau dantis ir supakavau priešpiečius mokyklai“. Trečią dieną jis gali pridėti tokias detales kaip kad kas buvo suvalgyta pusryčiams. Penktą dieną vaikas jau turėtų įtraukti ir dar smulkesnius žingsnius ir detales kaip antai „atmerčiau akis, atsisėdau ir atsirėmiau kojomis į šaltas grindis, nužingsniavau 8 žingsnius iki vonios, atidariau duris, pajutau šaltesnes vonios plyteles po kojomis, užsidariau duris“ ir pan. Jei vaikui sunku, paskatinkite jį atkreipti dėmesį į tai, ką jis toliau pajuto arba užuodė.

Šaltinis: Hooker K.E. & Fodor I.I. Teaching mindfulness to children. *Gestalt Review*, 12 (1): 75-91, 2008.