

uważne rodzicielstwo



Bliżej
FUNDACJA
WSPÓLNOTNA
RODZINY

Tekst: Adelina Gołębiowska

Korekta: Marianna Chłopek-Labo

Projekt graficzny i skład: Małgorzata Chustecka

Fundacja Wspierania Rodziny „Blizej”

Rydygiera 14/55

01-793 Warszawa

KRS 0000691525

fundacja@blizej.org.pl

<https://blizej.org.pl/kontakt/>



projekt finansuje
dzielnica
Wesoła

Uważne rodzicielstwo

Czy jesteś mamą/tatą niemowlaka, dwulatka, który pada na ziemię, gdy tylko nie może zawiązać sznurówki, albo trzylatka, który urządza wielki lament, bo nie chce zostać w przedszkolu, które właściwie lubi? W dodatku masz mnóstwo obowiązków w domu, nikt Ci nie pomaga i może jeszcze pracujesz zawodowo... Początki rodzicielstwa bywają naprawdę wycieńczające. Gdzie w tym wszystkim uważność? Chciałabym pokazać Ci w tej broszurze, że praktykowanie uważności nie musi być wymagające a jej elementy można prostymi sposobami wdrażać w rodzicielską codzienność.

Moja córka urodziła się ponad dziesięć lat temu. Chwilami wydaje mi się, że od tamtego momentu minęło milion świetlnych lat. A czasem tak dobrze pamiętam te wszystkie noszenia, karmienia, płacze, jakby to było wczoraj.

Od kilku lat powtarzam, że gdyby ktoś mnie spytał, co jest kluczowe w rodzicielstwie i wychowaniu, to odpowiedziałabym bez wahania: „Obecność i uważność”. Dla mnie nie ma niczego ważniejszego i bardziej potrzebnego w relacji z Małym Człowiekiem. Wszystko inne wypływa właśnie z tego.

Jednak, zgodnie z zasadą zdobywania wiedzy, kluczowe aspekty najczęściej stają się jasne dopiero później. Dlatego najpierw w Fundacji Wspierania Rodziny „Bliżej” powstały broszury: *Złość w rodzicielstwie*, *Komunikacja, która zbliża i Rośnij w mocy!*. Myślę, że stanowią one doskonałe uzupełnienie tego, co będziecie mogli przeczytać w tej publikacji.

Jestem przekonana, że to właśnie uważność i obecność są kluczem do mojej osobistej relacji z córką. Myślę, że to one pozwoliły mi przetrwać w dobrej psychicznie formie pierwszy rok życia z moim dzieckiem, które było bardzo wymagające (tzw. high need baby). Myślę, że to one pozwalały

mi podejmować właściwe decyzje. Myślę, że to one uwrażliwiły mnie na niepowielanie schematów z własnej rodziny czy otoczenia.

Wydaje mi się, że uważną obecność stosowałam właściwie intuicyjnie. Dopiero po latach trafiłam na książkę *Potęga obecności* Daniela J. Siegla i Tiny Payne Bryson. Wtedy poczułam się, jakby ktoś w końcu nazwał i uporządkował to, co czułam w środku na temat wychowania. Wychowanie bez twardych narzędzi, dobrych rad i sposobów-wytrychów, które mają być skuteczne dla każdego dziecka. Bo tych „standardowych procedur” tak naprawdę nie ma. Jest jedynie tworzenie relacji pomiędzy opiekunem i dzieckiem. To właśnie relacja jest kluczowa dla wychowania, dla bycia rodzicem, jakim chcemy być, dla poczucia, że ten mały człowiek poradzi sobie w życiu.

Zapraszam Cię do lektury trzech wywiadów o uważności. Przeprowadziłam je z ekspertkami, które opowiadają o uważności z trzech perspektyw: rodzica, dziecka oraz osoby, która wspiera kobiety na początku macierzyństwa. Mam nadzieję, że te rozmowy pozwolą Ci poznać świat uważności, zainspirują i przekonają, że to najsukcesywniejsze podejście w wychowaniu jest jednocześnie tym najprostszym.



Zapraszam do lektury.
Adelina Gołębiowska

Adelina Gołębiowska – socjolog, trenerka, animatorka społeczno-kulturalna, ukończyła Instytut Stosowanych Nauk Społecznych Uniwersytetu Warszawskiego. Jest założycielką oraz wiceprezeską Fundacji Bliżej, w której przeprowadziła pewnie z tysiąc godzin warsztatów z rodzicami. Prywatnie mama, lubi spędzać spokojny czas w naturze.

Uważność na początku rodzicielstwa



Malwina Okrzesik – psycholożka, instruktorka w szkole rodzenia, trenerka komunikacji empatycznej, posiada certyfikat konsultanta laktacyjnego IBCLC. Pracowała ponad 16 lat jako konsultantka laktacyjna na Oddziale Położniczym oraz Oddziale Patologii Noworodka Szpitala Wojewódzkiego w Bielsku-Białej. Jest założycielką, a od roku 2022 prezeską Stowarzyszenia Dobrze Urodzeni. Mama trzech synów. Praktykuje medytację chrześcijańską.

Po więcej zajrzyj na: <https://malwinaokrzesik.pl>

Czym jest dla Ciebie uważność?

Uważność to dla mnie widzenie rzeczy takimi, jakimi są. Mamy w sobie tę naturalną zdolność do zatrzymania się i zachwyty. Uważnością nazwałabym kierowanie energii, cieszenie się tym, że jest tak, jak jest.

Czy uważność może być pomocna na początku macierzyństwa? Co mogłabyś jako osoba wspierająca mamy opowiedzieć o uważności?

Po ponad 20 latach pracy z rodzicami myślę, że uważność jest kluczowa. Najważniejsze jest tak naprawdę to, czego chcą od nas dzieci. A one chcą właśnie tej uwagi i uważności – bo to nie jest tożsame. Czasem mówi się, że trzeba dzieciom dać czas. Ale tutaj nie chodzi o to, żeby go zmierzyć, ma być tyle a tyle minut w ciągu doby, lecz o te momenty, w których my jesteśmy uważni. Dlatego temat uważności dotyczy tak naprawdę obojga rodziców. Tak widzę temat uważności z perspektywy dzieci.

Natomiast jeśli chodzi o rodzicielstwo, mnie samej kiedyś się tak wydawało i widzę to u rodziców, że ich rola kojarzy się z działaniem. Rodzicielstwo zdaniem wielu z nich to jest jakiś zestaw działań i czynności, które trzeba zrobić, żeby się dobrze zaopiekować dzieckiem. Zrobimy to i tamto, dziecko będzie takie i takie, a wtedy będziemy dobrymi rodzicami. Myślę, że przecież większość osób chce być generalnie dobrymi rodzicami. Tymczasem widzę wyraźnie, że zmniejszanie aktywności na rzecz bycia bardziej uważnym i słuchającym przyniesie wszystkim – zarówno dziecku, jak i rodzicom – większą korzyść niż konkretne działanie. Z tym działaniem jest tak, że może być go za dużo albo nieodpowiednie lub może rozmijać się z potrzebami dziecka. Często rodzice robią coś, co według nich powinno się robić z dzieckiem, zamiast je wysłuchać czy zapytać, co by chciało.

Dobrze, ale jak o coś zapytać dziecko, takie malutkie? Jak być uważnym na niemowlaka?

Dzieci mają dwa sposoby komunikacji. Jeden to język ciała, czyli napinają się albo rozluźniają, pokazując, że np. coś im dolega. Drugim językiem

jest płacz. My ten płacz odbieramy bardzo powierzchownie, na zasadzie: jak płacze to trzeba uspokoić. To wcale nie jest najważniejsze. Jeżeli jesteśmy uważni, to możemy dać chwileczkę popłakać dziecku, aby pomyśleć, co ono do mnie tym płaczem mówi. Nie muszę od razu i natychmiast uspokajać niemowlęcia, minutę na pewno wytrzyma, a ja wtedy mam okazję posłuchać je. Dzięki temu od samego początku uczymy się uważnej komunikacji.

Wiele razy, gdy pracowałam jeszcze w szpitalu, widziałam noworodki zaledwie kilka godzin po urodzeniu. Dla mnie jest to absolutnie kosmiczne doświadczenie, że ten człowiek jest już od razu tak absolutnie odrębny. Niby wiemy, że on ma po 50 chromosomów od mamy i taty, skąd się wziął, ale jednocześnie zapominamy, że ten zestaw jest jedyny na świecie, nie ma takiego drugiego dziecka. Uważność to jest właśnie takie spojrzenie: „O matko, to jest kompletnie nowy, taki nowiutki człowiek, nie było takiego nigdy”. I ciekawość. Uważność z ciekawością zawsze się dla mnie łączą.

Mam wrażenie, że nas rodziców nikt nie uczy, jak się na chwilę zatrzymać, nie mówi nam, że to jest potrzebne. Wydaje mi się, że jak tylko zaczynasz być matką, to od razu czujesz presję, aby na starcie wszystko umieć. Brakuje przestrzeni na naukę relacji z dzieckiem i komunikatu, że to jest proces. Społecznie nie daje się kobietom czasu, tylko instrukcje.

Jednocześnie matki tego właśnie chcą. Szukają instrukcji obsługi do dziecka. Ciągłe obecne jest myślenie zadaniowe, próba znalezienia jakiegoś magicznego zaklęcia: zapytam babcię, zapytam koleżanek, na pewno one wiedzą, co w tym momencie mam zrobić. To nie jest uważność, bo ja pytam innych, a to jest przecież moje dziecko. W mojej pracy też to słyszę: „Niech mi Pani powie, co mam zrobić, żeby ono nie płakało?”. Tymczasem staram się przekierować uwagę rodziców na dziecko. Zapytajmy, co ono potrzebuje, a nie panią Malwinę. Zobacz, co sygnalizuje dziecko i jak to robi. Oczywiście ten sposób jest czasem dla nas trudny – to jest naturalne, że chcemy utulić, uspokoić dziecko, kiedy tak strasznie płacze. Tę trudność trzeba przyjąć. Albo dlaczego ma taki napięty brzuszek? Mama wpada zaraz w kołowrotek myśli:

„To na pewno ta kapusta, co wczoraj zjadłam!”. A może zaniepokojone niemowlę ma napięty i twardy brzusek, robi się czerwone z wysiłku i jeszcze ma gazy, bo ma niedojrzały układ nerwowy? To jest wyjaśnienie.

Uważności w rodzicielstwie się uczymy, to nie jest jasność, która spada na nas z nieba, że wszystko wiemy od razu. Nie ma tak, że urodzę dziecko i spłynie na mnie w tej drugiej godzinie po porodzie olśnienie, które wszystko mi powie. Mama poprzez tworzenie relacji z dzieckiem będzie je coraz lepiej rozumieć. Relacje natomiast stworzymy przez uważność. Sprawdzam, uczę się, słucham. Ważne, aby to co robię, było poprzedzone refleksją. Nawet dwoje najbardziej kochających się ludzi musi nawzajem nauczyć się swojego języka.

Czy mogłabys zarysować, co nam w uważności przeszkadza i rozprasza uwagę?

Po pierwsze społeczne oczekiwanie, że matka wszystko wie.

To jest mit, że matka ma niesamowitą intuicję i od początku do końca wie, co ma robić. Owszem, czuje, ma w sobie kawałek, który czuje, i może to czucie w sobie odnajdywać, ale nie jest tak, że ona wszystko wie od początku. Musi się nauczyć tego konkretnego Kubusia, Kasi, Zosi...

Po drugie przeszkodą jest lęk. My się okropnie boimy na początku. Boimy się, że gdy wezmę noworodka, to on mi się rozpadnie w rękach, jak kryształowy kieliszek, jeśli źle chwycę, to ręka się urwie albo głowa spadnie na ziemię. To jest naturalny lęk. Jednak nie jest on dobrym doradcą. Lęk nam mąci zmysły. Warto, abyśmy wychodzili ponad niego, niech lęk nie będzie naszą motywacją. Zawsze w jakimś stopniu – a mam już dorosłych synów – on z nami będzie, jednak trzymajmy go w ryzach, tylko tyle, aby się troszczyć, a nie żeby nam przysłaniał świat.

Ta niepewność i lęk często sprawia, że chcemy się przejrzeć w oczach innych ludzi, pytamy się innych, zamiast szukać w sobie i w relacji z dzieckiem. To sprawia, że się porównujemy z innymi, co również nam w uważności przeszkadza. Porównywanie w niczym nie pomaga, szczególnie na początku rodzicielskiej drogi, może jedynie nam szkodzić.

Wiemy, że okres początku macierzyństwa jest trudny emocjonalnie.

Czy uważność może być też pomocna dla samej mamy?

Czy są tu praktyki, które może stosować?

Zastanówmy się najpierw, dlaczego mamom jest tak ciężko?

Może dlatego, że mają wyobrażenie, jak powinno być, jak chciałyby, żeby było. Uważność jest o tym, że przyjmujemy rzeczywistość taką, jaka jest. Mamy jedno, dwoje, może troje dzieci i wkładamy w nie mnóstwo swoich nieświadomych oczekiwań, zanim jeszcze każde z nich się urodzi. Gdy jest na świecie, to się okazuje, że zachowuje się inaczej. Bardzo często to słyszę w swojej pracy. Chodzi o to, aby złapać tego prawdziwego ludzika, którego dostaliśmy od Pana Boga czy innej siły i się nim zachwycić. Póki będziemy myśleli, że ono jest inne, niż sobie wyobrażaliśmy, to będziemy się szarpać. Dzięki takiej zmianie podejścia, można się też uwolnić od myśli, że gdy z dzieckiem jest „coś nie tak”, to matka bierze na siebie całą odpowiedzialność.

Ta uważność, która dotyczy mamy, to uważność skierowana do środka, ona może być pomocna. Warto zatrzymać się, osadzić: czy może to będzie chwila relaksu, krótka medytacja, picie kawy w spokoju przez 10 minut? To pozwala nam się skontaktować ze sobą, znaleźć w sobie wiele odpowiedzi.

Mamy, które praktykowały medytację przed urodzeniem dziecka, opowiadały mi o swoim doświadczeniu. Znajdowały w tym czasie macierzyństwa sposoby na dalsze jej praktykowanie. Oczywiście medytacja nie była już taka sama, bo nie da się usiąść na 30 minut w samotności, ale już przy karmieniu, kiedy dziecko jest przytulone, można próbować.

Bycie tu i teraz, obecność, cisza – to mogą być momenty praktykowania uważności, nawet jeśli dziecko jest cały czas przy mnie. „Aha, teraz mam taki etap, powiedzmy przez rok. Mogę usiąść na spacerze, z dzieckiem przy piersi i to będzie moja medytacja”. To jest świętowanie tej obecności i też zdejmowanie z siebie presji, że muszę coś zrobić, wykorzystać ten czas na coś „produktywnego”.



Uważność dziecka



Maria Różga – edukatorka, trenerka, działaczka społeczna. Posiada certyfikat trenerki uważności dzieci i młodzieży według metody Eline Snel oraz umiejętności trenerskich i budowania społeczności Akademii Psychologii Głębokiego Dialogu. Tworzy i prowadzi warsztaty dla dzieci, dorosłych oraz osób starszych, najchętniej w naturze, pod szyldem Uważnej Ścieżki, Ścieżki Uważnej Żabki oraz Latającej Akademii Samorozwoju LAS. Do swojej pracy włącza głęboką ekologię, inspiracje etnologiczne, śpiew, rozmowy i zabawy w kręgu. Z wykształcenia etnolożka i antropolożka kultury. Mama dwójki dzieci.

Po więcej zajrzyj na: <https://www.facebook.com/SciezkaUwaznejZabki>
lub napisz uwaznosc.zabki@protomail.com

Czym jest dla Ciebie uważność?

Uważność jest dla mnie czymś bardzo podstawowym, co pozwala mi w ogóle funkcjonować w zdrowy sposób. Osobiście wiążę uważność z pojęciem „niedziałania”. To jest taki element, który jest nieoczywisty. „Niedziałanie” nie polega wcale na tym, że nic nie robię. Nasz rozbiegany umysł musi się bardzo napracować, żeby przez chwilę spocząć. To wymaga naprawdę sporej dyscypliny. To słowo „dyscyplina” jest w tym całym układzie ważne, choć może nie kojarzy się najlepiej. „Niedziałanie” to jest trochę takie zbieranie sobie momentów ciszy, kumulowanie w sobie tej ciszy po to, żeby nie zatracić się w tym, co robimy w życiu. To jest tworzenie sobie przestrzeni na to, aby komunikować się ze sobą: czy to, co robię, jest dla mnie dobre? Czy jest dobre dla innych? Czy ma sens?

Zawodowo zajmujesz się uważnością w kontekście dzieci i młodzieży. Myślę, że to może być dla wielu osób zaskakujące, że w ogóle uważność czy mindfulness można ćwiczyć z dziećmi.

Rzeczywiście chyba jest to trochę zaskakujące, że ćwiczymy uważność z dziećmi. Wydaje mi się, że to wynika z tego, że dla nas – dorosłych – jest to coś nieoczywistego. Dzieci natomiast naturalnie mają w sobie elementy olbrzymiej uważności. Dziecko, które się rodzi i zaczyna widzieć, oglądać, przyglądać się – ono jest uważne. Ten moment, kiedy niemowlak zauważa swoją rękę i orientuje się, że to on nią porusza – to jest przykład hiperobecności w chwili. Absolutne tu i teraz. Doświadczenie to jest charakterystyczne dla czegoś, co robimy po raz pierwszy w życiu. Ale zauważmy, że wiele rzeczy robimy później na nowo po raz pierwszy i po raz ostatni, każdą jedną rzecz, tylko o tym zapominamy, bo taka jest natura naszego umysłu. Wobec tego bardzo skutecznie zagłuszamy, my dorośli, naszym dzieciom tę ich wrodzoną, naturalną uważność. Robimy tak, ponieważ że nie ma czasu, ponieważ są różne rzeczy, które trzeba zrobić... Oczywiście takie są też wymogi życia. Natomiast właściwie ćwiczenie uważności z dziećmi jest często dla nich, tak jak obserwuję, powrotem do czegoś, co one bardzo dobrze znają, do tych chwil odpoczynku od gonitwy, do bycia spokojnym czy spokojną samemu ze sobą. Nic nie trzeba robić w tej chwili. Wtedy to jest często bardzo duża ulga dla wielu dzieci, które ciągle muszą działać. Zauważmy, że mamy duże tempo życia, wiele z nich żyje w ogromnej presji nauki, zajęć dodatkowych itd.

Jakimi metodami można pracować z dziećmi?

Pracuję z dziećmi na różne sposoby. Jednym z nich są zajęcia stricte oparte na metodzie Eline Snel „Uwaga, to działa” – uważność z Żabką. Prowadzę także zajęcia tą metodą inspirowane, a połączone z byciem w przyrodzie lub odwołujące się do wspólnotowych tradycji, jak siedzenie w kręgu czy wspólny śpiew. Tak naprawdę ćwiczenie uważności jest czymś, co jak najbardziej można ćwiczyć samemu w domu. Znajdziemy i książki, i materiały, i karty uważnościowe, które mogą być w tym pomocne. Przykładem może być uważny posiłek. Jeden z posiłków, który wspólnie jecie w rodzinie, może być uważny. Niech to będzie czas uważnego smakowania, dotykania rękami, sprawdzania, wąchania. W taki sposób, jak to się robi zazwyczaj z najmniejszym dzieckiem.

Mogę polecić książkę Eline Snel *Spokój i uważność Żabki* z ćwiczeniami dla rodziców i dzieci, która wprowadza nastrój uważności w rodzinie. Kiedy my jako rodzice wchodzimy w przestrzeń uważności, jest nam też łatwiej wciągać w nią nasze dziecko.

To, o czym mówisz, przypomniało mi takiego półtora czy dwulatka, który kilka metrów pokonuje przez pół godziny albo 45 minut, bo ogląda każdy kamyk, patyk, listek, a rodzic się irytuje. Tymczasem my nie musimy uczyć dzieci uważności, to od nich możemy się jej uczyć...

Tak, dokładnie tak jest. Dobrze to widać, gdy dzieci uczą się chodzić. One na początku nie wiedzą, że mają dokąd dojść. Samo chodzenie jest dla nich zajęciem. Dla nas, osób dorosłych i celowych, jest już to trudne. Nie zmienia to oczywiście faktu, że te dzieci też będą żyły w świecie, będą musiały dojść do celu i coś konkretnego zrobić. Jako rodzice staramy się działać wychowawczo – musimy wyważyć, kiedy jest ten moment, gdy jest zatrzymanie, a kiedy koncentracja na celu. Właśnie to też ćwiczymy w uważności. Uczymy się zatrzymania i świadomego decydowania, co dalej robię, na przykład: „Teraz koncentruję się na celu. Teraz to jest dla mnie ważne. Zmierzam w tym kierunku”. Wtedy skupiamy się na tym, aby nie rozpraszały nas różne rzeczy. To jest obiekt koncentracji. W innej sytuacji, kiedy mamy przestrzeń lub jest

na to czas, możemy sobie puścić luźno naszą uwagę, wtedy pozwalamy jej przyczepiać się do kamyczków, listków po drodze. Poprzez uważne wychowanie uczymy dziecko dążenia do celu, oczywiście powoli wydłużając te momenty skupienia. Przy dwulatkach one są dość krótkie.

Co może dać praktykowanie uważności dziecku i rodzicowi, całej rodzinie? Co zyskujemy?

Może odpowiem, odwołując się do własnego doświadczenia, mojego i mojej rodziny. Uważność przejawia się w taki sposób, że robimy przestrzeń na to, co jest. Jeżeli chcę jechać dzisiaj na wycieczkę, a moje dzieci zupełnie nie chcą, to moją automatyczną reakcją jest próba motywacji, przekonania. Uważność tymczasem daje tę możliwość, że na chwilę mogę się zatrzymać, zrobić mały krok poza siebie, zobaczyć tę sytuację i dostrzec, że mamy różne motywacje, tu jest potrzeba dzieci, aby zostać w domu, tu jest moja, tu mojego partnera. To taka próba zobaczenia, o co tu właściwie chodzi. Nie znaczy to, że zmieniam natychmiast swoje zdanie czy opuszczam rolę rodzica. Jedynie tworzę przestrzeń na osoby, ich energię, to z czym są, jak się czują. W tej sytuacji nawet jeśli ostatecznie jedziemy na wycieczkę, ale dziecko będzie wysłuchane i wzięte pod uwagę, będzie się czuło zupełnie inaczej. Obserwuję to w swojej rodzinie, widzę, że to jest ważne i pomocne. Uważność możemy ćwiczyć: to zauważanie siebie, zauważenie innych osób, tego co, się dzieje w nas, a potem działania adekwatnie do tego. Myślę, że jest to ważne dla dzieciaków – pokazywanie im takiego sposobu na relacje, na życie.



Uważność rodzica



Monika Wilkowska – psycholożka, terapeutka ACT (Terapia Akceptacji i Zaangażowania), certyfikowana nauczycielka programu MBSR (Redukcja Stresu Metodą Uważności), w trakcie kursu nauczycielskiego MBCL (Życie ze współczuciem w oparciu o Uważność). Prowadzi konsultacje psychologiczne, terapię indywidualną, dla par oraz kurs Redukcji Stresu Metodą Uważności – MBSR.

Po więcej zajrzyj na: <http://monikawilkowska.pl/>

Czym jest dla Ciebie uważność?

Uważność to uświadamianie sobie tego, co się dzieje w danej chwili, jakie myśli przychodzą nam do głowy, co czujemy, co się dzieje w naszym ciele. To zwracanie uwagi na to, czego właśnie doświadczamy, a co bardzo często nam ucieka, ponieważ zazwyczaj zajmujemy się myśleniem o tym, co się wydarzyło, lub planowaniem przyszłości. Dzięki takiemu podejściu więcej czujemy, słyszymy, widzimy, doświadczamy. Bardziej żyjemy.

A czym jest uważność z perspektywy trenerki mindfulness?

Sama uważność pochodzi z tradycji buddyjskich, ale dzisiaj jest już w różnych filozofiach, jest też częścią psychologii. Mamy dwa najpopularniejsze ujęcia. Ten termin po angielsku brzmi mindfulness, a po polsku tłumaczy się jako „uważność” albo „uważną obecność”. Jon Kabat Zinn, wprowadzając uważność do psychologii i do leczenia skutków stresu, definiował ją jako intencjonalne wracanie do tego, co jest, do tego, czego doświadczamy, bez oceniania czy wartościowania. Uważność to taki stan umysłu, który się charakteryzuje otwartością, elastycznością i braniem pod uwagę różnych perspektyw.

Tak najprościej rzecz ujmując: więcej bycia w byciu, świadomego bycia.

Czy uważność może być pomocna w rodzicielstwie?

Jak połączyłabyś uważność z rodzicielstwem?

Uważność jest już łączona z rodzicielstwem – istnieją nawet programy edukacyjne na ten temat, np. Mindfull Parenting, czyli Uważne Rodzicielstwo. Polecam też książkę Kabat Zina *Dary codzienności – poradnik uważnego rodzicielstwa*. Pokazuje on w niej ze swoją żoną, że rodzicielstwo z jednej strony jest bardzo pięknym zadaniem, z drugiej strony często trudnym. W tej książce nie ma gotowych rozwiązań, jak być mamą i tatą. Natomiast żeby być uważnym rodzicem, bardzo ważne jest, aby rodzic dbał o siebie. Tak jak jest z maską tlenową w samolocie. Najpierw maskę zakłada sobie rodzic, potem zakłada ją dziecku.

Uważność w tym dbaniu o siebie może pomagać i ułatwiać. Ćwiczenie się w uważnej obecności pozwala (i to pokazują badania) stawać się bardziej świadomym(-ą) swoich potrzeb, emocji, myśli, tego, co się dzieje ze nami w danej chwili. Kiedy stajemy się bardziej świadomi tego, to łatwiej jest nam o siebie zadbać. A kiedy jest nam łatwiej zadbać o siebie, to łatwiej dostrzec, jak się mają dzieci, co przeżywają, czego potrzebują. Żyjąc w napięciu, generujemy napięcia, a kiedy jesteśmy bardziej zadbani, to łatwiej nam jest być uważnym(-ą) i łatwiej nam jest świadomie odpowiadać na to, co się wydarza, a nie tylko tak nieświadomie reagować.

Poza tym uważność pozwala zadbać o jakość relacji z dziećmi.

Uważne rodzicielstwo bazuje na kilku filarach:

Pierwszy to jest uważne słuchanie i uważne widzenie.

Drugi to akceptacja tego, co się pojawia – zarówno tego dobrego, jak i trudnego. Jak się pojawia trudne, a jesteśmy uważni, to potrafimy się lepiej regulować emocjonalnie. Dzięki temu się komunikujemy, a więc potrafimy lepiej wyjaśnić dzieciom, co się dzieje z nimi, z nami czy między nami. Zaczynamy lepiej objaśniać dzieciom to, co się dzieje między nami, z nimi, z nami, z innymi ludźmi. Kolejną ceną w rodzicielstwie jakością jest życzliwość i współczucie, które może się realizować poprzez patrzenie na siebie jako rodzica ze współczuciem i czułością. I patrzenie w taki sposób również na dzieci.

W czym jeszcze może pomóc praktykowanie uważności w życiu rodzica?

Uważność i współczucie to dwa skrzydła jednego ptaka. Ta życzliwość do siebie samego jest bardzo pomocna w relacji z dzieckiem, gdzie często się obwiniamy, że nie zachowaliśmy się tak, jakbyśmy tego chcieli. Jeśli potrafimy tak spojrzeć na siebie, to łatwiej jest nam z czułością, życzliwością czy zrozumieniem obejmować nasze dziecko. Uważna obecność i życzliwość buduje więź.

Czy dobrze rozumiem, że można powiedzieć, że uważność w rodzicielstwie to są dwa pola? Jedno to uważność

w rodzicielstwie, że ja sama na siebie mam tę uważność, praktykuję mindfulness w moim życiu, trochę w oddzieleniu od tego rodzicielstwa, jednak będzie to na moje rodzicielstwo wpływać. Drugie pole to jest bycie właśnie tym uważnym rodzicem, czyli uważność nakierowana na dziecko.

Tak, zdecydowanie. Są takie programy, np. MBSR (Mindfulness-Based Stres Reduction) czy MBCL (Mindfulness – Based Compassionate Living), które są nakierowane na własny rozwój uważności. Uczę się być uważna na siebie. O drugim polu mówili Mela i John Kabat Zin, czyli uważność w aspekcie interpersonalnym. Dzieci nas bardzo często przywołują do tu i teraz, przeżywając coś i nam to sygnalizując. Stają się dla nas nauczycielami uważności. Pokazują nam, kiedy działamy z pozycji schematu, wzorca, automatycznego pilota.

Kiedy się mówi o praktykowaniu uważności czy mindfulness to się wydaje skomplikowane. Czy jest możliwe, żeby ktoś był uważnym rodzicem w jakimś sensie intuicyjnie, bez przechodzenia kursu, tylko wzbudzając w sobie jakąś intencję?

Myślę, że to jest możliwe. Jedna możliwość, którą mamy do wyboru, to wzięcie udziału w kursie, a druga to wzbudzanie intencji, czyli intencjonalność w kontakcie z drugim człowiekiem, w kontakcie z dziećmi. Można to robić poprzez zwalnianie, zauważanie, co się dzieje ze mną, z dzieckiem, czy zauważam je, widzę, co chcielibyśmy zrobić, a co robimy. Oczywiście wiąże się to z wartościami: łatwiej nam jest żyć w zgodzie z naszymi wartościami, kiedy jesteśmy świadomi tego, co się w naszym życiu wydarza, co robimy, co mówimy czy jakimi rodzicami chcielibyśmy być.

Teraz wyobraźmy sobie taką mamę, która ma roczniaka, trzylatka. Niewiele ma pomocy z zewnątrz. Mieszka w dużym mieście, mąż dużo pracuje, późno wraca. W domu chaos. No i ona teraz słyszy: „Praktykuj mindfulness”. Gdybyśmy mogły zatem to wszystko przełożyć na życiowy konkret. Jak i od czego ona może zacząć? Albo jak ona może się przekonać, aby zacząć? Jaki zrobić pierwszy krok?

Może zacząć od zauważania oddechu wtedy, kiedy jest jej trudno, i tego, co się wydarzy, jak się na moment zatrzyma i intencjonalnie pooddycha. Niech obserwuje, jak oddech wchodzi przez nos, do jakiego miejsca dociera i jaką drogę wykonuje z powrotem. Oddech jest narzędziem, które nas reguluje, które zawsze i wszędzie mamy przy sobie, w każdej sytuacji i wszędzie. Może też świadomie zwalniać tempo i obserwować, jakie myśli przychodzą jej do głowy, co w danym momencie czuje albo jak się czuje jej ciało. Warto zacząć od takich prostych rzeczy.

Uważność jest bardziej o czuciu niż o myśleniu. Uważność obejmuje myślenie, czyli że my stajemy się świadomi naszych myśli i dlatego możemy zauważać nasze schematy czy nawykowe reakcje. Ale jest też o czymś dużo więcej, o czuciu zapachów, o widzeniu tego, na co patrzymy, o tym, co się dzieje z naszym ciałem w danym momencie.

Są takie praktyki formalne i nieformalne. Formalne to te, które są związane z praktykowaniem skanowania ciała czy uważnego ruchu albo medytacja na siedząco, gdzie obserwujemy oddech, dźwięki, uczucia. Jest też coś takiego jak nieformalne praktykowanie uważności, kiedy staramy się poczuć, jak smakuje nam to, co jemy, albo jak pachnie miejsce, w którym jesteśmy, albo co czujemy pod palcami.

Od razu zaczynam to robić! Czuję kamienie pod stopami.

Dokładnie tak to działa. Zatrzymujemy się i naprawdę przez moment staramy się być bardziej uważni. Wtedy więcej widzimy, bardziej czujemy i smakujemy to życie. Nie musi to być jakaś praktyka formalna – możemy tak robić w codzienności.



Ćwiczenia z uważności

UWAŻNY SPACER

Wybierz się na spacer do parku lub lasu. Wyznacz sobie przybliżony czas, który na niego poświęcisz. Niech to będzie (jeśli masz taką możliwość) miejsce, które znasz. Zrezygnuj z robienia zdjęć, wycisz telefon. Spaceruj spokojnie i swobodnie. Zauważaj myśli, które pojawiają się w Twojej głowie, lecz puszczaj je wolno. Możesz wyobrazić sobie, że są one kulami, które ulatują z Twoją głową. Nie obarczaj się tym, że się one pojawiają.

Oddychaj spokojnie, swobodnie – najlepiej wprowadzając powietrze przez nos. Zwróć uwagę na to, co Cię otacza: co widzisz, co słyszysz, co czujesz pod swoimi stopami, jaki jest zapach, jaka jest temperatura? Zobacz, jakie wkoło Ciebie są kształty, kolory, faktury. Popatrz na szczegóły (kamień, kora drzewa, trawa), a potem spójrz na wszystko, co Cię otacza, jakbyś była małym robaczkiem. Kiedy będziesz gotów/gotowa zakończ spacer.

ZOBACZYĆ ODDECH

Położ się na podłodze sam/a lub z dzieckiem. Połóżcie na swoich brzuchach jakieś lekkie przedmioty np. maskotkę, pompon, zwinięte w kulkę skarpetki. Oddychając niech każde z Was obserwuje, jak przedmiot na jego/jej brzuchu porusza się to w górę, to w dół. Skupiajcie uwagę na oddechu i przedmiocie, pozwólcie myślom ulatywać. Postarajcie, aby ćwiczenie trwało przynajmniej minutę.

(NIE)ZWYKŁY POSIŁEK

Zdecydujcie, który posiłek w ciągu dnia będzie tym uważnym. Odłóżcie na ten czas smartfona. Usiądźcie razem w tym samym czasie. Jedzcie powoli. Czy potrawa jest ciepła, chłodna, gorąca? Czy paruje? Jaki ma kolor? Jaką ma fakturę? Jak czuć ją na języku? Jakie smaki są w niej zawarte? Niech każde z Was przez kilka minut skupia się na własnym posiłku. Po ćwiczeniu możecie wymienić się spostrzeżeniami.

Miejsce na Twoje ważne przemyslenia

A large grid of small dots, arranged in approximately 20 rows and 40 columns, intended for writing notes or reflections.



projekt finansuje
dzielnica
Wesoła

www.blizej.org.pl