

Goldie Hawn
Wendy Holden

10 minut uwagi

Jak pomóc
dzieciom radzić sobie
ze **stresem i strachem**

Przedmowa dr med. Daniel J. Siegel

Laurum

W środku proste,
praktyczne ćwiczenia
dla dzieci i rodziców!



Goldie Hawn

Wendy Holden

10 minut uważności

Jak pomóc
dzieciom radzić sobie
ze **stresem** i **strachem**

Przekład: Michał Lipa

Laurum

Tytuł oryginału: 10 MINDFUL MINUTES: Giving Our Children – and Ourselves – the Social and Emotional Skills to Reduce Stress and Anxiety for Healthier, Happier Lives

Przekład: Michał Lipa
Redakcja: Elżbieta Wojtalik-Soroczyńska
Korekta: Ewa Skuza

Projekt okładki: Amadeusz Targoński, targonski.pl
Zdjęcia na okładce: © Luis Louro – Fotolia.com, © Valenty – Fotolia
Ilustracja na stronie 48 copyright © by Steve Karp
Skład: Shift-Enter

Copyright © 2011 by Rutledge Productions Inc
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Perigee, a member of Penguin Group (USA) Inc.

Copyright © 2012 for the Polish edition by MT Biznes Ltd.
Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentów niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci zabronione.
Wykonywanie kopii metodą elektroniczną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym, optycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji. Niniejsza publikacja została elektronicznie zabezpieczona przed nieautoryzowanym kopiowaniem, dystrybucją i użytkowaniem. Usuwanie, omijanie lub zmiana zabezpieczeń stanowi naruszenie prawa.

Warszawa 2013

MT Biznes sp. z o.o.
ul. Oksywska 32, 01-694 Warszawa
tel./faks (22) 632 64 20
www.mtbiznes.pl
e-mail: sekretariat@mtbiznes.pl

ISBN 978-83-7746-283-6 (format e-pub)
ISBN 978-83-7746-284-3 (format mobi)

Konwersja:



Dla wszystkich rodziców, którzy pragną, aby wewnętrzne
światło w ich dzieciach nigdy nie zgasło

Spis treści

[Przedmowa dr. med. Daniela J. Siegela](#)
[Dążenie matki do uważności](#)

- [1. Dlaczego musimy działać szybko?](#)
- [2. Cuda mózgu](#)
- [3. Jak działa mózg?](#)
- [4. Jak najlepiej korzystać z tej książki?](#)
- [5. Dostrajanie się do dziecka](#)
- [6. Rozmawianie z dzieckiem o mózgu](#)
- [7. Uważne oddychanie](#)
- [8. Uważne odczuwanie](#)
- [9. Optymizm](#)
- [10. Szczęście](#)
- [11. Wdzięczność](#)
- [12. Złość](#)
- [13. Smutek](#)
- [14. Strach](#)
- [15. Empatia](#)
- [16. Życzliwość](#)
- [17. Uważne życie](#)

[Słowniczek](#)

[Zalecane lektury](#)

[Bibliografia](#)

[Podziękowania](#)

[O Autorkach](#)

[O Hawn Foundation i programie MindUP](#)

*Aby skierować dziecko na właściwą drogę, musisz nią
podążać razem z nim.*

Josh Billings

Przedmowa

Filmowa kariera Goldie Hawn trwała prawie cztery dziesięciolecia. Autorka niniejszej książki jest lubianą aktorką, ale także nowatorską producentką i reżyserką mającą w dorobku ponad 20 filmów. Pracowała też w teatrze i opublikowała wspomnienia, które stały się bestsellerem. Niemniej największą pasją Goldie jest walka o dobrostan i bezpieczeństwo dzieci. Od wczesnej młodości współpracuje z wieloma organizacjami charytatywnymi i ośrodkami naukowymi zajmującymi się badaniem i zaspokajaniem potrzeb najmłodszych na całym świecie. Prywatnie jest oddaną matką czworga dzieci i uważa, że to najważniejsza rola w jej życiu. Niedawno została też babcią, a jej serce „przepełnia radość tak wielka, że nawet nie można jej wyrazić słowami”, jak sama mówi.

Znam Goldie osobiście i mogę z głębokim przekonaniem powiedzieć, że jest osobą bardzo życzliwą, twórczą i inteligentną, oddaną przy tym idei rozpowszechniania wiedzy o rozwoju dzieci i dbałości o to, by proces ich wychowywania był pełen ciepła i miłości. Z wielkim entuzjazmem przyjąłem wiadomość, że jej wieloletnie zaangażowanie publiczne i prywatne na rzecz dzieci i ich dobrostanu zaowocowało wprowadzeniem do szkół publicznych programu MindUP, wspieranego przez jej fundację. Celem tego wyjątkowego programu, stworzonego na podstawie wyników badań naukowych, jest uczenie najmłodszych „uważności”, bowiem – co udowodniono – to dobry sposób wspierania rozwoju inteligencji społecznej i emocjonalnej. Poprzez trening skupiania uwagi, ćwiczenia stanowiące trzon programu MindUP rozwijają umysł

i zwiększają empatię oraz zdolność okazywania współczucia w relacjach międzyludzkich. Uważność sprzyja także rozwojowi mózgu. Nie dość, że Goldie stworzyła innowacyjny program, to jeszcze zadbała o to, by za pomocą badań naukowych sprawdzić, czy taka strategia edukacyjna przynosi widoczne efekty. Oczywiście okazało się, że tak: dzieci uczestniczące w programie nie tylko łatwiej skupiają uwagę i lepiej sobie radzą w relacjach międzyludzkich, ale są także odporniejsze na stres, o czym świadczą wyniki badań medycznych.

Program opracowany przez Hawn Foundation umożliwia prezentowanie w łatwy i praktyczny sposób najnowszej wiedzy na temat funkcjonowania mózgu, dzięki czemu uczniowie mogą wykorzystać zdobyte informacje w życiu codziennym. Program MindUP jest realizowany w coraz większej liczbie szkół w Kanadzie, Wielkiej Brytanii i Stanach Zjednoczonych.

Świadomość tego, że Goldie interesuje się badaniami mózgu i stara się uwzględniać w swoim programie ich wyniki, jest bardzo budująca. Wspólnie wystąpiliśmy na konferencji Technology, Entertainment, Design – Medicine (TED-MED), a nasza prezentacja dotycząca łączenia starożytnych praktyk rozwoju świadomości ze współczesną wiedzą spotkała się z entuzjastycznym przyjęciem. Krótko mówiąc, dlaczego nie mielibyśmy pomagać dzieciom w rozwijaniu umysłu, zamiast karmić je suchymi faktami? Dlaczego nie mielibyśmy wyjść poza utarty schemat nauczania czytania, pisanie oraz matematyki i wzbogacić go o rozwijanie zdolności do refleksji, a w dalszej perspektywie także zdolności budowania relacji i odporności na stres? Ten punkt widzenia został zaprezentowany też kuratorom szkół publicznych oraz organizacjom zajmującym się rozwojem u dzieci inteligencji społecznej, emocjonalnej i akademickiej.

Jako psychiatra i doświadczony ojciec uważałem, że następnym etapem tej pracy powinno być stworzenie zestawu praktycznych ćwiczeń, które mogłyby wykonywać

każdy, komu leży na sercu dobro dzieci – nie tylko po to, by uczyć swoje pociechy, ale także po to, by samemu rozwijać w sobie zdolność do refleksji. Odporność, świadomość własnych możliwości i zdolność okazywania współczucia to ważne umiejętności, których można się nauczyć. W rzeczywistości uczenie się i nauczanie ich może okazać się warunkiem koniecznym skierowania ludzkiej ewolucji na nowe, lepsze tory. Refleksja nie jest już luksusem dla wybranych, lecz istotnym warunkiem przetrwania naszego gatunku.

Książka *10 minut uważności* może zmienić kierunek, w jakim podąża nasze społeczeństwo, wzmacniając umysły następnego pokolenia. Na jej kartach znajdziesz wiele pouczających (i zabawnych) historii opartych na naukowych podstawach, przedstawiających praktyczne strategie rozwoju świadomości dzieci i rodziców. Razem ze swoim dzieckiem możesz nauczyć się żyć inaczej: cieszyć się chwilą, odrzucić osady i oczekiwania oraz być bardziej otwartym na innych i na siebie samego.

Ta książka dowodzi, że najlepszym nauczycielem swojego dziecka jesteś wtedy, gdy stajesz się wzorem do naśladowania i własnymi czynami raz za razem potwierdzasz to, co mówisz o zwracaniu uwagi na innych ludzi. Uważność pozwala swobodnie odbierać świat wszystkimi zmysłami – rozkoszować się jedzeniem, czuć zapach powietrza, słuchać z uwagą, patrzeć na otoczenie świeżym, badawczym wzrokiem, przystanąć na chwilę i zachwycić się pięknem motyla znalezionego przez dziecko na chodniku w drodze do szkoły. Uczmy się cenić najzwyklejsze czynności i szukać w nich możliwości przekazania odrobiny wiedzy – dzięki temu to, co zwyczajne, może się stać zupełnie niezwykle.

Dzięki regularnym ćwiczeniom możemy przekształcić stan chwilowej świadomości w życiowy nawyk. Nawet 10 minut ćwiczeń dziennie może poprawić sposób funkcjonowania naszego mózgu. Wystarczy wykonać kilka prostych kroków, żeby uwolnić się spod wpływu wewnętrznego

„automatycznego pilota” i otworzyć się na bieżące doświadczenia. Ćwiczenie wzmacnia zdolność refleksyjnego uczenia się i postrzegania świata w nowy sposób.

Jest jakaś magia w zdobywaniu wiedzy na temat tego, jak wzbogacić swoje życie za pomocą siły umysłu. W mojej branży używamy terminu *psychowzroczność* na określenie procesu, za pomocą którego możemy się nauczyć skupiania uwagi na wewnętrznym świecie umysłu w taki sposób, by dosłownie zmienić budowę mózgu. Ta umiejętność pozwala zrozumieć, w jaki sposób nasze umysły regulują przepływ informacji, w jaki sposób obwody mózgu umożliwiają jego rozwój, oraz jak wykorzystujemy przepływ informacji w naszych relacjach z innymi ludźmi. Dzięki psychowzroczności możemy się przebudzić i zadbać o swój mózg, umysł oraz relacje z innymi ludźmi. Stanowi ona klucz do inteligencji emocjonalnej i społecznej. Pod wieloma względami książka *10 minut uważności* jest czymś w rodzaju podstawowego przewodnika pozwalającego nauczyć się krok po kroku, jak wieść bardziej uważne życie i rozwijać psychowzroczność w rodzinie.

Badania dotyczące relacji między rodzicami a dziećmi ujawniają, że jednym z najważniejszych czynników wpływających na rozwój maluchów jest umiejętność odzwierciedlania przez rodziców wewnętrznego świata umysłu. Rodzice, którzy ją opanowali, potrafią z większą jasnością wyczuwać umysł swój i swoich dzieci. Badania naukowe poświęcone kwestii przywiązania emocjonalnego dowodzą, że dzieci rodziców, którzy są świadomi własnego umysłu, myślą w kategoriach umysłu i mówią o nim, lepiej się rozwijają w wymiarze społecznym, emocjonalnym i poznawczym. Dzieci poznają swój oraz rodziców krajobraz mentalny poprzez to, w jaki sposób my – rodzice, nauczyciele i inni opiekunowie – angażujemy się w relacje z nimi. Silne przywiązanie emocjonalne, będące wynikiem uważnej troski, staje się czymś w rodzaju „emocjonalnej szczepionki”, zwiększającej odporność dorastających dzieci. Oczywiście

nie możemy zagwarantować wystąpienia tego efektu, ale korzystanie z odkryć naukowych dotyczących potęgi refleksji i mówienie o niej może zapewnić dzieciom dobry punkt wyjścia do zdrowego życia emocjonalnego.

Jako ojciec i psychiatra dziecięcy przekonałem się zarówno na własnej skórze, jak i w pracy zawodowej, jak wielkim wyzwaniem może być rodzicielstwo. Ostatnią rzeczą, jakiej potrzebują rodzice, jest kolejna bezużyteczna książka, która będzie tylko zajmowała miejsce na stoliku nocnym, a jej lektura okaże się stratą czasu. Jednak każda lekcja i każda opowieść zawarta w tej książce sprawi, że dążenie do świadomości stanie się odrobinę łatwiejsze. Znajdziesz w niej garść podstawowych, ale bardzo ważnych, informacji na temat funkcjonowania mózgu, podanych w lekkiej formie, dzięki którym lepiej zrozumiesz działanie mózgu twojego dziecka oraz siły kierujące jego zachowaniem. Książka zawiera również opis praktycznych sposobów modelowania i uczenia świadomości. W trakcie lektury odkryjesz – lub przypomnisz sobie – jak wielką radość może sprawiać dbanie o dobre samopoczucie psychiczne twojego dziecka i twoje.

dr med. Daniel J. Siegel

Dążenie matki do uważności

Nie wystarczy mieć dobry rozum, przede wszystkim trzeba go dobrze używać.

KARTEZJUSZ

PILOT

Od dnia narodzin mojego pierwszego dziecka wiedziałam, że przynajmniej w jednej roli nie mogę zawieść – w roli matki. Rozumiałam, że największym i najważniejszym wyzwaniem w moim życiu będzie odpowiednie ukształtowanie tej małej istoty, obdarzonej ogromnym potencjałem.

Zawody, znajomi, a czasem nawet życiowi partnerzy mogą się zmieniać, ale dziecko jest z nami związane na zawsze – nawet jeśli w życiu pożegluje daleko od domu rodzinnego. Kiedy wyrusza w samodzielną podróż w dorosłość, zadajemy sobie pytania: Czy zawsze byliśmy przy nim, kiedy byliśmy potrzebni, skoro tak ciężko pracowaliśmy? Czy wystarczająco często przychodziliśmy na jego mecze, występy oraz przyjęcia urodzinowe i czy zawsze czuwaliśmy przy nim, gdy było chore? Czy potrafiliśmy cieszyć się razem z nim, kiedy dostawało dobre oceny w szkole i opanowywało nowe umiejętności? Czy nie dawaliśmy mu zbyt mało lub zbyt dużo siebie? Czy poświęcaliśmy mu wystarczająco dużo uwagi, żeby wyczuć to, o czym nie chciało mówić i rozpoznać bez słów, kiedy odczuwało złość, smutek lub ból? Miliardy pytań roją się w naszych głowach, gdy bezsilnie patrzymy, jak statek wiozący nasz największy skarb wypływa na

nieznane wody, podczas gdy jego pilot pozostaje na nabrzeżu.

Porównanie z pilotem jest dość dobre, ponieważ pełni on bardzo ważną funkcję, wyprowadzając statki z portu. Rolą rodziców jest kochać i prowadzić dzieci oraz dbać o ich rozwój emocjonalny, żeby w odpowiednim momencie potrafiły rozpocząć szczęśliwe, zdrowe i produktywne życie z dala od nas. W dzisiejszym szalonym świecie niełatwo jednak być dobrym pilotem. To wymaga skupienia, uwagi i dużego poświęcenia. Trudno to osiągnąć, kiedy oboje rodzice pracują na cały etat, by związać koniec z końcem, gdy nowoczesne technologie okradają nas z rodzinnej prywatności, a inne wyzwania nie pozwalają nam w pełni zaangażować się w dbanie o bezpieczeństwo i dobrostan naszych pociech. Trudy wychowywania dzieci mogą być źródłem większego stresu, niż kiedykolwiek sobie wyobrażaliśmy. Mimo to nie ma na świecie żadnej pracy i żadnego zadania ważniejszego niż dbanie o rozwój emocjonalny dzieci, które powołaliśmy do życia.

Kiedy byłam małą dziewczynką, nie mogłam się doczekać, kiedy zostanę matką. Cesałam moją lalkę, udawałam, że ją karmię i śpiewałam jej kołysanki, kładąc się z nią wieczorem do łóżka. Rysowałam domy otoczone płotami z białych sztachet, obrosnięte czerwonymi różami. Drzwi domu zawsze były otwarte dla wszystkich dzieci z sąsiedztwa. Moja wizja wydawała mi się idealna, a życie było w moich wyobrażeniach niezwykle łatwe. Chciałam gotować, piec ciasta i prowadzić dom, a moje dni miały być wypełnione szczęściem i radością. Cóż za idylla! I wiecie co? Nic z tego się nie ziściło.

Mój syn Oliver omal nie umarł w chwili narodzin. Kiedy jego młodsza siostra Kate miała dwa lata, rozwiodłam się z ich ojcem, pogrążając dzieci w smutku i niepewności. Wtedy się przekonałam, że dzieci to nie lalki, a bycie matką jest naprawdę dużym wyzwaniem. Sława i bogactwo nie ułatwiają zadania – wręcz przeciwnie, sprawiają, że

wychowywanie dzieci jest jeszcze trudniejsze. Największą radość w tych trudnych chwilach sprawiło mi odkrycie, że mimo ogromnej odpowiedzialności związanej z opieką nad maluchami, moje serce nie tylko urosło, ale wręcz rozszerzyło się do rozmiarów mogących pomieścić nieskończoną ilość miłości i czułości.

Czasem jednak miłość matki nie jest wystarczająca. Samotne wychowywanie dzieci było wielkim wyzwaniem, ponieważ starałam się za wszelką cenę pogodzić obowiązki zawodowe z opieką nad nimi. Przez jakiś czas byłam nawet asystentką trenera piłki nożnej, mimo że ledwo znałam zasady gry. Dziś się z tego śmieję, ale wtedy zdarzało się, że leżąc samotnie w łóżku, roniłam gorzkie łzy i z rozpaczą szukałam odpowiedzi na pytanie o to, dlaczego mój cudowny sen się nie ziścił. Zastanawiałam się, czy kiedykolwiek znajdę mężczyznę, którego pokocham z wzajemnością i który pokocha moje dzieci. Wydawało mi się to niemożliwe, ale pewnego dnia zdarzył się cud: spotkałam Kurta Russella. Kurt pojawił się w naszym życiu nagle i chętnie otoczył nas swoją ciepłą, ojcowską miłością. Razem z jego synem, a moim pasierbem, Bostonem stworzyliśmy prawdziwą rodzinę. Trzy lata później urodził się Wyatt. Jego pojawienie się na dobre scementowało nasz związek. Dziś jestem dumną babcią Rydera, Wildera i Bodhi'ego, a czwarty wnuk jest w drodze. Mam taką rodzinę, o jakiej zawsze marzyłam. Jak widać, cuda się zdarzają. Patrzę na moje dzieci i nie mogę się nadziwić, że po tylu próbach i niepowodzeniach wreszcie się udało.

Bycie matką wymagało ode mnie używania wielu narzędzi. Niektóre z nich miałam, innych mi brakowało. Na szczęście miałam wspaniałych rodziców, którzy bardzo się angażowali w wychowywanie mnie i mocno mnie wspierali, mimo że sami dużo pracowali zawodowo. Przede wszystkim bardzo mnie kochali. Byli dla mnie wspaniałym wzorem do naśladowania, ale to nie wystarczyło. Mimo wszystko brakowało mi odpowiedzi na wiele ważnych pytań.

Poszukując ich, zdobyłam wiedzę i lepiej zrozumiałam swoją psychikę. Nauczyłam się wyciszać umysł i skupiać uwagę.

Zdałam sobie sprawę z tego, że muszę stać się wzorem do naśladowania dla moich dzieci. Że muszę być odważna i szczerą wobec siebie. To nie było łatwe. Wędrówka w głąb siebie i odkrywanie tego, kim naprawdę jesteśmy, to bardzo ważny moment w życiu. Kiedy już to wiemy, odnajdujemy w sobie ogromne pokłady empatii i zrozumienia, dzięki którym możemy wskazać dzieciom drogę do samopoznania.

FLAGA

Był zwykły poranek, jakich wiele. W pewnej chwili zadzwonił telefon. Moja przyjaciółka powiedziała tylko: „Włącz wiadomości”. Po chwili stałam z otwartymi ustami przed telewizorem, patrząc na płonące nowojorskie wieżowce. Od razu pomyślałam o moich dzieciach. Czternastoletni Wyatt właśnie przygotowywał się do wyjścia do szkoły. Kate i Oliver przebywali w Los Angeles, podobnie jak Kurt. Wszyscy byliśmy bezpieczni.

Niczym krewni gromadzący się przy łożu śmierci bliskiej osoby, siedzieliśmy przed telewizorami, patrząc, czekając i szlochając. Wraz z każdym nowym obrazem i każdą powtórką w zwolnionym tempie coraz wyraźniej uzmysławialiśmy sobie, że życie, jakie znamy, kończy się bezpowrotnie. To była prawda. Wrześniowy zamach zmienił rzeczywistość. Podzielił ludzi różnych ras i wyznań we wszystkich krajach. Świat już nigdy nie miał być taki sam. Reakcja na to wydarzenie obiegła cały świat, wywołując falę podejrzeń i strachu. Widziałam przyszłość rysującą się przed nami i ona mnie przerażała.

Wróciły wspomnienia z okresu, gdy miałam 11 lat. Pewnego dnia podekscytowana wbiegłam w szkole do sali audiowizualnej przekonana, że w czasie lekcji będziemy

oglądać film o rolnictwie albo o sztuce. Tymczasem, ku mojemu zdumieniu, na ekranie pojawił się zegar wyświetlający cyfry od 9 do 0. Następnie groźny, tubalny głos oznajmił: „Oto, co się stanie, gdy dojdzie do ataku wroga!”, a naszym oczom ukazały się sceny zniszczenia i śmierci. Oglądaliśmy film zrealizowany przez służbę ochrony cywilnej, pokazujący konsekwencje ewentualnego zrzućenia bomby atomowej na Amerykę. My, dzieci, miałyśmy w takiej sytuacji kucnąć pod stolikami, zasłonić rękami głowę i odwracać oczy od oślepiającego światła. „Kucnij i kryj się” – brzmiał prosty komunikat.

Świat, który – jak sądziłam – dobrze znałam, zmienił się w jednej chwili. Mój młody mózg na zawsze zapamiętał potworne, niezrozumiałe obrazy. Moje ciało zaczęło drżeć w niekontrolowany sposób i wybuchłam płaczem. W panice uciekłam z klasy i pobiegłam do domu. Zadzwoiłam do mamy i szlochając opowiedziałam o tym, co się stało, a ona szybko przyjechała, żeby mnie uspokoić.

Nigdy tak naprawdę nie zapomniałam o tym doświadczeniu z dzieciństwa. Jeszcze przez długi czas musiałam zostawać w domu, opuszczając lekcje w szkole, kiedy w ramach ćwiczeń obrony cywilnej w mieście rozlegał się dźwięk syren. Ziarno strachu zasiane przez ten film dało początek głęboko zakorzenionemu lękowi, który nawet w okresie wczesnej dorosłości wywoływał u mnie ataki obezwładniającej paniki. Ów lęk sprawiał, że bałam się nawet o tym mówić, więc cierpiałam w milczeniu.

Czterdzieści lat później, obserwując w telewizji rozwój wydarzeń podczas wrześniowych zamachów, płakałam. Wiedziałam, że ta tragedia odcisnie piętno na wrażliwych umysłach dzieci oglądających amerykańską flagę powiewającą na dymiących gruzach wieżowców. Czy będą w stanie zrozumieć, co się stało? W jaki sposób te obrazy i wywołany przez nie strach wpłyną na ich przyszłość?

Sięgnęłam po koszyk z robótkami ręcznymi i znalazłam czerwoną, białą i niebieską włóczkę. Robienie na drutach

zawsze było dla mnie formą medytacji, zatem zaczęłam robić amerykańską flagę. Kiedy siedziałam w fotelu, a łyży kapały na moje druty, podjęłam ważną, bardzo emocjonalną decyzję. Czułam potrzebę, by zrobić coś bardziej znaczącego i trwałego niż splecenie kilku wełnianych nici, nawet gdyby nie był to zbyt doniosły czyn.

Mój patriotyzm nie ma nic wspólnego z opowiadaniem się po którejś ze stron sceny politycznej. Nie potrafiłabym go nazwać jednym słowem. Jego istotą jest moja miłość do naszego kraju, zrozumienie jego ogromnego potencjału oraz szacunek dla naszego narodowego charakteru. Bez względu na to, jak mały byłby to gest, wierzę, że każdy z nas może coś zrobić, by uczynić ten świat lepszym.

Gdybym mogła pomóc przynajmniej jednej dziewczynce lub jednemu chłopcu uporać się z obrazami, które przeraziły nas wszystkich, byłby to cenny dar. Pamiętając swój własny lęk z dzieciństwa, nie mogłam się wprost doczekać, aż będę mogła pokazywać dzieciom, w jaki sposób odzyskać naturalną radość życia, zrozumieć wartość emocji i nauczyć się odczuwać empatię wobec innych ludzi. Nie miałam jeszcze pojęcia, jak to zrobić, ale wiedziałam, że muszę coś wymyślić. Sądziłam, że być może nie dam dzieciom szczęścia, lecz tylko nadzieję, ale mimo wszystko czułam, że muszę spróbować.

MOJE POSZUKIWANIA

Zawsze fascynowała mnie siła i odporność ludzkiego ducha, a jako osoba dążąca przez całe życie do samopoznania, wyznaczyłam sobie cele. Zaczęłam jeździć na konferencje i seminaria neurologiczne oraz poznawać tajniki współzależności funkcjonowania serca i mózgu. Wkroczyłam do zupełnie nowego dla mnie świata i dowiedziałam się, jak działa ludzki mózg i w jaki sposób reaguje na informacje

w zależności od aktualnego stanu emocjonalnego.

Odkryłam, że krajobraz naszego umysłu jest niezwykle fascynujący. Im więcej wiedzy zdobywałam, tym większe podniecenie wywoływała myśl, że mogę wykorzystać niemal nieograniczony potencjał mózgu. Nie dość, że badacze i naukowcy dostarczają nam niepodważalnych dowodów nieustannego rozwoju mózgu, to jeszcze ich odkrycia pozwalają na sformułowanie twierdzenia, że wpływając na swój umysł, wszyscy możemy swobodnie kształtować sposób, w jaki nawiązujemy interakcje z otoczeniem, aby jak najlepiej korzystać z życia. Udowodnili, że kiedy my – lub nasze dzieci – jesteśmy zestresowani, zaleknieni, znudzeni lub nieszczęśliwi, maleje nasza zdolność rozwiązywania problemów i przyswajania nowych informacji. Nasze mózgi zamykają się jak zaciśnięta pięść. Kiedy zaś jesteśmy szczęśliwi, zrelaksowani i zaciekawieni światem, otwierają się jak kwiaty, a to nie tylko ułatwia zapamiętywanie i przetwarzanie informacji, ale także zwiększa zdolność radzenia sobie ze stresem.

Szukając drogi do lepszego zrozumienia tego zagadnienia, spotkałam kilku niezwykle innowatorów, którzy podzielali moją wizję dobrostanu dzieci. Uprzejmie zaprosili mnie do swojego wyjątkowego świata. Ci eksperci stali się wkrótce moimi nauczycielami i przewodnikami. Dzięki ich pomocy i inspiracji, w 2003 roku założyłam Hawn Foundation – organizację typu non profit, która zainicjowała w szkołach podstawowych program edukacji społecznej i emocjonalnej pod hasłem MindUP. Postanowiliśmy skupić się na szkole, ponieważ jest ona miejscem, w którym dzieci spędzają większość czasu. Tworząc w klasie małą społeczność, budujemy bezpieczną przystań, pełną optymizmu i radości, zwłaszcza dla tych uczniów, którzy nie dostają niezbędnego wsparcia emocjonalnego w domach rodzinnych.

Istotą programu MindUP jest przekazywanie dzieciom wiedzy na temat funkcjonowania ludzkiego mózgu. Choć ogólny program edukacji zakłada uczenie się na pamięć

nazw wszystkich ważnych kości i mięśni tworzących ludzki organizm – zaczynając od kości piszczelowej, kończąc na bicepsie – dzieci niewiele się dowiadują o funkcjonowaniu mózgu, który jest przecież naszym najważniejszym organem. W ramach programu MindUP dzieci dowiadują się, w jaki sposób część mózgu odpowiedzialna za emocje może zawładnąć częścią racjonalną, która dba o nasz spokój i skupienie. Odkrywanie sposobu działania mózgu pozwala dzieciom zrozumieć, skąd biorą się emocje. Uczniowie stają się bardziej świadomi własnego zachowania i uczą się opanowywać i zmniejszać stres. Program skutecznie uczy tego, jak kontrolować sposoby reagowania na otoczenie zewnętrzne.

Po zdobyciu podstawowej wiedzy na temat działania mózgu, dzieci uczą się, jak ich myśli i uczucia wpływają na zachowanie. Poznają wpływ oddychania na mózg. Uczą się rozpoznawać doznania zmysłowe i wywoływane przez nie reakcje. Na końcu analizują własne stany emocjonalne i opanowują umiejętności społeczne oraz interpersonalne. W pewnym sensie program MindUP zaspokaja duchowe potrzeby dzieci.

Po sformułowaniu podstawowych zasad poprosiliśmy kilku najwybitniejszych przedstawicieli świata nauki o pomoc w stworzeniu programu, który można by włączyć do normalnego planu zajęć w szkołach publicznych. Następnie wysłaliśmy specjalnie przeszkolonych przedstawicieli do placówek edukacyjnych w całym kraju. Program MindUP został wdrożony w całej Ameryce Północnej i w Wielkiej Brytanii, wprowadzając do „optymistycznej klasy szkolnej” radosną naukę i przyjazne dla mózgu strategie nauczania. Żeby z powodzeniem kształcić całą istotę ludzką, dodajemy czwartą dziedzinę do tych, które do tej pory uważano za najważniejsze – czytania, pisanie i arytmetyki – jest nią umiejętność refleksji. Jak napisał dr Dan Siegel w przedmowie do niniejszej książki: „Refleksja nie jest już luksusem dla wybranych, lecz istotnym warunkiem

przetrwania naszego gatunku”.

Podczas krótkich zajęć uzupełniających poszczególne lekcje szkolne, mających na celu wzbogacenie doświadczenia edukacyjnego, dzieci są zachęcane do:

- poznawania reakcji mózgu na emocje, tak aby umiały same się wyciszyć i odzyskać równowagę;
- robienia codziennych „przerw dla mózgu” i skupiania się na oddychaniu;
- praktykowania uważnego odczuwania – doświadczania wrażeń wzrokowych, smakowych, zapachowych, słuchowych i ruchowych;
- dostrzegania różnicy między optymizmem a pesymizmem;
- rozkoszowania się szczęściem;
- podejmowania praktycznych prób rozwiązywania konfliktów i krytycznego myślenia;
- uczenia się spoglądania na rezultaty działań z różnych punktów widzenia;
- skupiania się na współczuciu i empatii;
- odkrywania znaczenia hojności i odpowiedzialności społecznej;
- okazywania dobroci i życzliwości.

Ten przełomowy program łączy wymienione umiejętności ze standardowymi zajęciami przewidzianymi w planie nauczania realizowanym przez nauczycieli. Właśnie dlatego program MindUP jest przystępny dla kadry pedagogicznej – jest bowiem zintegrowany z właściwym programem nauczania, i nie stanowi wyłącznie dodatku. Dzieci również są zadowolone z takiego rozwiązania, o czym świadczą wyniki różnych badań.

WYNIKI

Hawn Foundation sfinansowała badania mające na celu oszacowanie efektywności programu MindUP. Wyniki były bardzo dobre. Z zadowoleniem stwierdziłam, że większość dzieci objętych jednym z badań uznała, że lubi program MindUP przede wszystkim dlatego, że uczy, jak stać się szczęśliwym. Badanie zostało przeprowadzone przez dr Kimberly Schonert-Reichl z Uniwersytetu Kolumbii Brytyjskiej.

Oto najważniejsze konkluzje dotyczące efektów realizacji programu:

- wyższe oceny z czytania;
- mniejsza absencja w szkole;
- 25-procentowe zmniejszenie agresji podczas zabawy;
- zwiększenie koncentracji;
- wzrost szybkości reakcji podczas odpowiadania na pytania i rozmowy z nauczycielem;
- rozwój relacji interpersonalnych;
- zwiększona umiejętność radzenia sobie ze stresem;
- 63-procentowy wzrost optymizmu wśród uczestników badania.

W czasie badania, którym objęto ponad 200 tys. dzieci uczestniczących w podobnych programach, organizacja CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) odkryła, że zachowania w klasie szkolnej poprawiły się, a uczniowie zaczęli silniej angażować się w naukę. Nastąpił spadek częstotliwości występowania stanów depresyjnych u dzieci oraz rozwój umiejętności kontrolowania emocji. Doszło nawet do zmniejszenia prawdopodobieństwa sięgnięcia przez uczniów po narkotyki, a ponieważ umiejętności emocjonalne i społeczne mają duży wpływ na wyniki w nauce, zwiększyła się efektywność nauczania. Uczniowie biorący udział w programach kształtowania umiejętności społecznych i emocjonalnych plasowali się w testach kompetencji co najmniej o 10

punktów procentowych wyżej niż ci, którzy nie brali w nich udziału.

Podczas kolejnego badania uzyskano podobne wyniki, a oprócz tego stwierdzono, że dzieci uczestniczące w programie MindUP były oceniane przez rówieśników jako:

- grzeczniejsze;
- bardziej godne zaufania;
- uczynne;
- bardziej lubiane;
- mniej skłonne do łamania zasad i wywoływania konfliktów.

Dzieci biorące udział w programie miały lepszą pamięć krótkoterminową i łatwiej przystosowywały się do zmian. W rzeczywistości świadoma praktyka sprzyja stymulowaniu tych obszarów mózgu, które są odpowiedzialne za formułowanie opinii i podejmowanie decyzji.

Podczas innego badania zmierzono zawartość w ślinie dzieci hormonu stresu – kortyzolu. Poziom tego hormonu waha się w ciągu dnia. Kortyzol, którego wydzielanie jest bezpośrednią reakcją organizmu na stres, jest podejrzewany o wywoływanie różnych chorób, zaczynając od schorzeń serca, na nowotworach kończąc. Dzięki świadomemu skupieniu, dzieci uczestniczące w programie potrafiły obniżyć poziom tego hormonu, co wskazuje na to, że lepiej radzą sobie ze stresem. To bardzo wartościowa umiejętność, ponieważ stres zmniejsza sprawność pamięci. Kiedy poziom kortyzolu w naszym organizmie spada, możemy się skoncentrować i lepiej przypominać sobie zapamiętane informacje. Kiedy mózg dziecka jest rozgorączkowany lub zestresowany, uczeń ma duże trudności z uczeniem się i zapamiętywaniem nowych wiadomości. Z drugiej strony, kiedy dziecko jest pełne entuzjazmu i zainspirowane cudami otaczającego je świata, jego umysł jest bardzo podatny na nauczanie.

„Muszę przyznać, że na początku byłam sceptyczna – powiedziała mi dr Schonert-Reichl – ale ku mojemu zaskoczeniu okazało się, że uczniowie [czwarto- i piątoklasiści] oraz nauczyciele bardzo szybko przekonują się do programu i do proponowanych ćwiczeń. Dzieci od razu zrozumiały o co chodzi i wręcz wydawały się złaźnione rozwiązań, które mogłyby im ułatwić kontrolowanie stresu. (...) W ciągu 20 lat poświęconych na badanie społeczno-ekonomicznych uwarunkowań uczenia się nigdy nie spotkałam się z tak skutecznym programem. Musiałam ponownie przeanalizować wyniki, żeby się upewnić, że nie popełniłam błędu”.

Ta wiadomość była ogromnie ekscytująca. Przedsięwzięcie, którego załączkiem był pomysł zrodzony w chwilach smutku, rozwinęło się wspaniale i przyniosło nadspodziewanie dobre wyniki. Program spełnił nadzieje, które w nim pokładałam. Dowody uznania ze strony rodziców i uczniów (wiele z nich przytoczono w niniejszej książce) tylko zachęcają mnie do dalszego działania, ponieważ okazuje się, że dzieci starają się przekazywać zdobytą wiedzę swoim rodzinom. Pewna dziewczynka opowiedziała mi dość zabawną historię. Jej mama odwoziła ją któregoś dnia do szkoły. Na ulicach „był duży ruch i mnóstwo samochodów”, jak powiedziała moja mała rozmówczyni, a jej mama przeklinała, krzyczała i bardzo się denerwowała, ponieważ obawiała się, że dziecko spóźni się na lekcje. W pewnej chwili dziewczynka nachyliła się w stronę mamy, popatrzyła na nią i powiedziała: „Mamusiu, weź głęboki oddech, odpręż się i zacznij uważnie oddychać. Może wtedy nie będziesz mówiła tylu brzydkich słów”.

TA KSIĄŻKA

Dzięki sukcesowi programu MindUP spotkałam wielu

rodziców pragnących dowiedzieć się więcej i przenieść jego pozytywne oddziaływanie na własną rodzinę. Bardzo wielu rodziców – nawet tych, których dzieci nie uczestniczyły w programie – mówiło, że chce poznać narzędzia promowane w ramach programu i zadawało mi pytania typu: „Jak możemy się wyciszyć? Jak możemy być mniej reaktywni? Gdzie możemy dowiedzieć się czegoś więcej?”

Program MindUP pomógł mi w wielu sytuacjach, takich jak przesypianie nocy, jedzenie, czerpanie radości z chodzenia do szkoły i bronienie się przed moją dokuczliwą siostrą.

William, 12 lat

Pod ich wpływem postanowiłam napisać tę książkę. Nie jestem specjalistką, a z całą pewnością nie jestem naukowcem. Zrozumienie symfonii mózgu zajęłoby mi całe lata. Niemniej to, czego dowiedziałam się do tej pory, jest bardzo ekscytujące. Chcę podzielić się z wami ogromną wiedzą ludzi, którzy całe życie poświęcili na zgłębianie społecznych i emocjonalnych uwarunkowań uczenia się oraz psychologii pozytywnej w nadziei na to, że następne pokolenia czeka lepsza przyszłość.

Nie chcę mówić ludziom, jak mają kierować swoim życiem i jak wychowywać dzieci. Nie jestem idealną matką, ale to nie znaczy, że nie powinnam dążyć do perfekcji. Wiem jednak, że jeśli program MindUP sprawdza się w przypadku dzieci, może też sprawdzić się w przypadku rodziców. Mam nadzieję, że dzięki tej książce wszyscy staniemy się bardziej samoświadomi, nauczymy się radzić sobie ze stresem i będziemy lepiej korzystać z własnego życia oraz dawać więcej siebie naszym dzieciom.

Zawsze wydawało mi się, że idealną metaforą dobrego rodzicielstwa jest instrukcja przekazywana pasażerom linii lotniczych przez stewardessy, by w razie potrzeby najpierw

samemu założyć maskę tlenową, a dopiero potem zakładać maskę dziecku. To samo dotyczy bycia rodzicem. Musimy sami mieć siłę, by z pełną świadomością umożliwić dziecku jak najlepszy start w życiu. Przyjmując bardziej świadomą postawę i ucząc się wyciszania umysłu oraz redukowania stresu, przejmujemy kontrolę nad emocjami i reakcjami. To bardzo pomaga nie tylko w rodzicielstwie, ale także w sferze relacji interpersonalnych i w miejscu pracy oraz ogólnie ułatwia życie.

Spokojne, szczęśliwe dziecko to pierwszy krok w stronę spokojnego, szczęśliwego świata. Mam nadzieję, że ta książka pomoże rodzicom spojrzeć na swoje emocjonalne zmagania z właściwej perspektywy i ponownie odnaleźć szczęście, które wszyscy w sobie nosimy.

Odkrywając radość rodzicielstwa, możemy nie tylko wykorzystać w pełni możliwości naszego umysłu, ale także pielęgnować uczucia. Możemy stać się wzorem do naśladowania dla naszych dzieci. Możemy być optymistami i skupiać się na sobie oraz na dzieciach. Możemy pielęgnować ich poczucie dobrostanu i umożliwiać im rozwijanie samoświadomości oraz kontrolowanie stanu umysłu. Możemy zwiększać nasze poczucie komfortu i dawać dzieciom wskazówki ułatwiające poruszanie się w świecie po opuszczeniu rodzinnego domu.

Dzieci są dzisiaj małą częścią nas, ale to one będą kiedyś decydowały o przyszłości świata. Moja misja polega na podsycaniu poczucia szczęścia, sukcesu i emocjonalnej samokontroli wśród tych, którzy kiedyś odziedziczą świat ze wszystkimi jego wadami i zaletami. Budząc to poczucie w sobie możemy na własnym przykładzie pokazać dzieciom, jak żyć radośnie i spokojnie.

Proszę, przyłączcie się do mnie i razem realizujmy to ważne zadanie. Z głębi serca dziękuję za pomoc w pielęgnowaniu wewnętrznego światła w naszych dzieciach.

Goldie Hawn

EKSPERCI

Materiał przedstawiony w tej książce to dopiero początek. Ci, którzy pomagali w jej pisaniu, starannie zgłębili temat i zachęcam do zapoznania się z ich pracami wymienionymi w bibliografii umieszczonej na końcu książki (znajduje się tam także krótki słowniczek najważniejszych terminów). Zrobiłam co w mojej mocy, żeby jak najlepiej wytłumaczyć ich odkrycia oraz pokazać, w jaki sposób możemy z nich korzystać w codziennym życiu. Eksperci, którzy podzielili się ze mną swoją wiedzą i odkryciami to lekarze, neurolodzy i psycholodzy. Wszyscy są jednocześnie matkami, ojcami, ciotkami, wujkami i dziadkami, pragnącymi – podobnie jak ja – znaleźć najlepszy sposób wychowywania zdrowych, szczęśliwych ludzi. Każdy, kto kocha dzieci i martwi się o kondycję naszego społeczeństwa, powinien zapoznać się z niezwykle cennymi wynikami ich pracy naukowej. Kiedy zaczniemy je poznawać, odkryjemy kierunek, w którym powinniśmy podążać.

W książce cytuję wielu ekspertów. Poniższa lista zawiera nazwiska tych, których badania i rady wydały mi się najbardziej pomocne. Najważniejsze i najbardziej adekwatne wyniki ich pracy znalazły odzwierciedlenie w tekście książki.

Dr med. Daniel Amen, wykładowca psychiatrii klinicznej na wydziale medycyny Uniwersytetu Kalifornijskiego w Irvine, autor książek *The Amen Solution*, *Zmień swój mózg, zmień swoje życie* i wielu innych.

Sharon Begley, dziennikarka naukowa, autorka książek *The Plastic Mind* oraz *Train Your Mind, Change Your Brain*.

dr Mihaly Csikszentmihalyi, psycholog, dyrektor Quality of Life Research Center działającego przy Uniwersytecie Claremont.

dr Richard Davidson, wykładowca psychologii i psychiatrii na Uniwersytecie Michigan, założyciel Center for Investigating Healthy Minds.

dr Adele Diamond, wykładowca neurologii na Uniwersytecie Kolumbii Brytyjskiej, współprekursorka kognitywnej neurologii rozwojowej.

dr Daniel Goleman, psycholog, autor *Inteligencji emocjonalnej* i wielu innych książek.

dr Amishi Jha, wykładowca psychologii na Uniwersytecie Miami.

dr Jon Kabat-Zinn, emerytowany wykładowca medycyny, współzałożyciel i dyrektor Stress Reduction Clinic oraz Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, działających przy wydziale medycyny Uniwersytetu Massachusetts.

dr Susan Kaiser Greenland, nauczycielka, twórczyni programu zwiększania świadomości Inner Kids, autorka książki *Dziecko wolne od stresu*.

mgr Linda Lantieri, specjalistka w dziedzinie społecznych i emocjonalnych uwarunkowań uczenia się, przedstawicielka organizacji CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning).

dr Madeline Levine, psycholog, autorka książki *The Price of Privilege*.

dr Helen Neville, wykładowca psychologii i neurologii na Uniwersytecie Oregonu, dyrektorka Brain Development Lab oraz Center for Cognitive Neuroscience, działających przy tej uczelni.

dr Kimberly Schonert-Reichl, wykładowca pedagogiki na Uniwersytecie Kolumbii Brytyjskiej.

dr Daniel J. Siegel, wykładowca psychiatrii klinicznej na wydziale medycyny Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles, współdyrektor Mindful Awareness Research Center.

dr Kathryn Wentzel, wykładowca rozwoju człowieka na Uniwersytecie Maryland, przedstawicielka Maryland Literacy Research Center.

dr med., mgr pedagogiki Judy Willis, neurolog, nauczycielka, autorka książki *How Your Child Learns Best*.

1

DLACZEGO MUSIMY DZIAŁAĆ SZYBKO?

*Umysł jest jak spadochron - działa tylko wtedy, kiedy jest
otwarty .*

FRANK ZAPPA

UTRATA RADOŚCI

Z badań wynika, że niemowlę uśmiecha się 50-70 razy dziennie, a trochę starsze, raczkujące dziecko robi to około 600 razy na dobę. Jestem pewna, że przynajmniej część z nas zadaje sobie pytanie, gdzie znika ten uśmiech, gdy dorastamy. Kto nam go odbiera? W tym rozdziale znajdziesz kilka alarmujących faktów na temat tego, w jaki sposób nasze dzieci wraz z uśmiechem tracą szczęście. Okazuje się, że sytuacja jest naprawdę bardzo poważna i musimy działać szybko i zdecydowanie.

Według UNICEF amerykańskie dzieci zajmują drugie miejsce na liście *najmniej* szczęśliwych dzieci na świecie, ustępując pod tym względem tylko małym Brytyjczykom. Ten fakt powinien wstrząsnąć nami do głębi. Jak to możliwe, że w dwóch najbogatszych krajach na świecie występuje tak duży deficyt szczęścia wśród najmłodszych? Szczęście nie jest zagadnieniem błahym. To naprawdę poważna sprawa.

Każdy z nas ma prawo do szczęścia, zadowolenia i dobrostanu. Samo powzięcie zamiaru odnalezienia szczęścia nawet w trudnych czasach jest pierwszym krokiem do jego odzyskania. Niestety, istnieją dane statystyczne świadczące o tym, że problem nie jest błahy.

Problemy emocjonalne. Uważa się, że aż 8 procent amerykańskich dzieci ma problemy emocjonalne. U.S. Public Health Service szacuje, że 6–9 milionów dzieci w Stanach Zjednoczonych cierpi na możliwe do zdiagnozowania zaburzenia psychiczne, utrudniające normalne funkcjonowanie. Aż 20 procent nastolatków cierpi na zespół nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD) lub zespół deficytu uwagi (ADD).

Depresja. Diagnozuje się ją nawet u trzyletnich dzieci. Niektórzy badacze sugerują, że na depresję może cierpieć nawet 1/8 nastolatków. Według American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP) odsetek dzieci dotkniętych depresją wynosi około 5 procent.

Używanie i nadużywanie środków farmakologicznych. W ciągu ostatniej dekady wykorzystanie środków farmakologicznych w leczeniu zaburzeń emocjonalnych wzrosło o 68 procent wśród dziewczynek i o 30 procent wśród chłopców. Według American Psychiatric Association odsetek ten wzrasta co roku.

Słabe wyniki w nauce. Jak wynika z raportu OECD z 2003 roku, amerykańskie piętnastolatki zajmują 23. miejsce na świecie pod względem umiejętności czytania, 28. pod względem znajomości matematyki oraz 27. pod względem znajomości przedmiotów ścisłych.

Odsetek uczniów niekończących szkoły. Według America's Promise Alliance w pięćdziesięciu największych miastach Stanów Zjednoczonych aż 48 procent uczniów nie kończy szkoły średniej.

Samobójstwa. Od lat pięćdziesiątych XX wieku liczba przypadków samobójczej śmierci wśród nastolatków zwiększyła się czterokrotnie. W 2009 roku 8 procent uczniów

szkół średnich przyznało się do prób samobójczych, a 17 procent stwierdziło, że „poważnie myśli” o odebraniu sobie życia. Takie dane podaje organizacja U.S. Centers for Disease Control and Prevention. Dane statystyczne opublikowane przez AACAP świadczą o tym, że samobójstwa zajmują trzecie miejsce wśród przyczyn śmierci osób należących do przedziału wiekowego 15–24 lat. Młodzi ludzie ponoszą śmierć z własnej ręki 1,5 raza częściej niż w wyniku zabójstwa. W grupie wiekowej 5–14 lat samobójstwa zajmują szóste miejsce wśród przyczyn śmierci.

Zmniejszający się poziom szczęścia. Aż 60 procent amerykańskich dzieci odczuwa brak zaangażowania w szkole. Podczas jednego z badań 61 procent czwartoklasistów zgodziło się ze stwierdzeniem: „Jestem zadowolony z życia”. Wśród siódmoklasistów ten odsetek wynosił już tylko 36 procent.

NIEWIDOCZNE CIERPIENIE

Najbardziej zagrożone są te dzieci, które nie mają żadnych objawów i u których nie zdiagnozowano żadnych zaburzeń. Ich cierpienie jest albo niewidoczne, albo nie jest zauważane, a tak się składa, że to właśnie one najbardziej potrzebują pomocy. W największych opałach są zwłaszcza dzieci z bogatych rodzin, ponieważ albo padają ofiarą mikrozarządzania, i nie mają ani chwili dla siebie w ciągu dnia, albo są zasypywane dobrami materialnymi, które mają im zrekompensować brak psychicznego i emocjonalnego wsparcia ze strony zapracowanych rodziców. To może wywoływać poczucie niezrozumienia i pustki. Te dzieci często mówią o sobie, że są „znudzone i nudne”. Ponieważ brakuje im odporności psychicznej, nie potrafią poradzić sobie nawet z drobnymi problemami. Brak entuzjazmu pociąga za sobą apatię. Takie dzieci często po prostu udają,

że robią to, czego się od nich oczekuje. Większość prędkiej czy później musi sięgnąć po alkohol albo po leki, żeby przetrwać jakoś dzień. Mówi się o nich, że są „straconym pokoleniem zaniedbanych”.

Suniya S. Luther, wykładowca psychologii i pedagogiki na Uniwersytecie Columbia, przeprowadziła szereg badań dotyczących odporności psychicznej i wrażliwości wśród nastolatków. Uważa, że nadużywanie substancji psychoaktywnych oraz zaburzenia emocjonalne wśród nastolatków nie są wcale problemami rodem z ubogich dzielnic, nękającymi głównie biedaków i wykluczonych. Najwyższy odsetek dotkniętych nimi osób występuje wśród bogatych nastolatków, zwłaszcza płci żeńskiej.

Dzieci – zarówno siedmio-, jak i siedemnastoletnie – są mistrzami w ukrywaniu swoich prawdziwych uczuć, szczególnie gdy te uczucia nie są zgodne z naszymi oczekiwaniami albo gdy nie zwracamy na nie uwagi, zajęci własnymi sprawami. To naturalne, że chcemy, aby nasze dzieci żyły w dobrobycie i szczęściu, ale powinniśmy uważać, żeby nie skupiać się bardziej na tym, co im nie wychodzi, niż na tym, co robią dobrze. Czasem zwracamy uwagę tylko na oceny z testów, ale niektóre dzieci nie potrafią ich rozwiązywać – są bardzo mądre i kreatywne, a mimo to mają niskie oceny. Często paraliżuje je stres, utrudniający krytyczne myślenie i zapamiętywanie faktów. To ważne, abyśmy zdawali sobie sprawę z napięcia, z jakim nasze dzieci muszą się zmagać każdego dnia. Musimy zajrzeć głębiej i dostroić się do dzieci, żeby móc szybko zauważać objawy cierpienia i umieć je neutralizować. Czyż nie pragniemy, aby nasze dzieci były szczęśliwe?

REFLEKSJE

Syn mojej bliskiej przyjaciółki, wraz z kilkoma kolegami, został przyłapany na ściąganiu. Z jakiegoś powodu tylko on miał zostać ukarany.

Przyjaciółka wezwana do gabinetu dyrektora szkoły musiała patrzeć, jak jej załamane dziecko przyznaje się do tego, co zrobiło razem z dziesięcioma innymi uczniami. Kiedy po wszystkim wsiadła z synem do samochodu, oboje płakali. Widziała, jak zmieszany, nękany wyrzutami sumienia i zraniony był jej syn. „Wszyscy ściągają, mamó – mówił. – Boimy się, że nie dostaniemy szóstek i piątek”. Narzekał, że szkoła ma specjalne programy terapeutyczne dla dzieci zażywających narkotyki i pijących alkohol, ale nie ma ich dla uczniów, którzy ściągają. „Powinni coś takiego stworzyć, bo u nas wszyscy ściągają i wszyscy się boją” – dodał. Kiedy opowiedziała mi tę historię zrozumiałam, jak duży stres przeżywają nasze dzieci i jak ogromnej presji sukcesu są poddawane. Nikt nie zastanawia się nad tym, dlaczego normalni, dobrze zachowujący się uczniowie ryzykują wydalenie ze szkoły, łamiąc zasady i ściągając na sprawdzianach. Być może winne są zbyt wysokie oczekiwania rodziców, a może chodzi o wygórowane oczekiwania szkoły. Być może też uczniowie odczuwają potrzebę, by sprawiać wrażenie równie inteligentnych, jak niektórzy koledzy. Rozwój emocjonalny jest tak samo ważny – a może nawet ważniejszy – niż znajomość przedmiotów ścisłych. Opisane zachowanie jest przejawem niedojrzałości emocjonalnej i może być dużym problemem w życiu dorosłym, jeśli nie zostanie zawczasu skorygowane.

CUDA MÓZGU

Kiedy dziecko zaczyna rozumieć, jakie znaczenie ma umysł, sposób przyswajania informacji zmienia się diametralnie. Ta świadomość zwiększa radość ze zdobywania wiedzy i wpływa na doświadczenie uczenia się.

DR MED. DANIEL J. SIEGEL

ODKRYWANIE POTĘGI MÓZGU

Żyjemy w bardzo ciekawych czasach – rodzice, nauczyciele i przedstawiciele władzy zaczynają rozumieć, że stare paradygmaty straciły moc. Wszyscy wiemy, że musimy ponownie przemyśleć sposób wychowywania przyszłych pokoleń i doprowadzić do poprawy jakości życia emocjonalnego naszych dzieci (albo do wzrostu ich inteligencji emocjonalnej, by użyć terminu spopularyzowanego przez Daniela Golemana). Przyszłość jest w naszych rękach, a wkrótce będzie w rękach następnego pokolenia.

Zanim w pełni zrozumiemy znaczenie uważności we wszystkich jej aspektach, musimy poznać kilka ważnych faktów dotyczących ludzkiego mózgu. Wiedząc o tym, jakie struktury mózgu są odpowiedzialne za myślenie, uczenie się i uczucia, możemy nauczyć się wykorzystywania mocy umysłu do zwiększania emocjonalnego dobrostanu. Co

ważniejsze, będziemy potrafili w przystępny sposób wytłumaczyć dzieciom, jak działa mózg, dzieląc się z nimi naszą wiedzą w czasie zwyczajnej rozmowy przy stole, w samochodzie albo w drodze do szkoły – w każdych okolicznościach, które uznamy za odpowiednie. Będziemy mogli nauczyć dzieci, że to one kontrolują mózg, a nie na odwrót.

Pionierzy neurologii, behawiorystyki i psychologii cały czas odkrywają ten zmienny, rozszerzający się krajobraz ludzkiego mózgu. Dużym wyzwaniem jest zadanie polegające na wybieraniu najaktualniejszych i najbardziej wiarygodnych wyników badań oraz najbardziej przydatnych technik stosowania tych wyników w codziennym życiu. Mam jednak nadzieję, że uda mi się wybrać z ich prac to, co najważniejsze, i pokazać, że mózg i emocje – a także umiejętność skupiania się, kontrolowania stresu i uczenia się – są wzajemnie powiązane. Zacznę od zdefiniowania dziedzin nauki, którymi zajmują się naukowcy i nauczyciele, z którymi się konsultowałam podczas pisania tej książki. Następnie przejdę do opisu sposobu działania mózgu, łącząc wiedzę naukową z jej zastosowaniem w życiu codziennym.

NEUROLOGIA KOGNITYWNA

Dużą rolę we współczesnych badaniach dotyczących rozwoju i funkcjonowania mózgu odgrywają techniki obrazowania, takie jak elektroencefalografia (EEG), rezonans magnetyczny (MRI) czy tomografia pozytronowa (PET), dzięki którym możemy tak naprawdę *zobaczyć*, jak przebiega myślenie. Kolorowe obrazy pojawiające się na ekranie komputera pokazują przepływ krwi i aktywność elektryczną w mózgu osoby pobudzonej emocjonalnie albo wyciszonej i spokojnej. Dzięki nim możemy zajrzeć do naszego świata wewnętrznego, którego nigdy wcześniej nie mogliśmy

zobaczyć. Neurolodzy uzyskują zaś dowody na istnienie związku przyczynowo-skutkowego między aktywnością mózgu a różnymi stanami emocjonalnymi.

INTELIGENCJA SPOŁECZNA I EMOCJONALNA

To, w jaki sposób radzimy sobie każdego dnia z myślami, uczuciami, emocjami i naszymi relacjami z innymi ludźmi, było przedmiotem wnikliwych badań w ciągu kilku ostatnich dziesięcioleci. Zaczynamy rozumieć, że inteligencja emocjonalna – oraz związana z nią koncepcja ilorazu inteligencji emocjonalnej (EQ) – jest tak samo ważna jak IQ.

Udowodniono, że ludzie, którzy dysponują silniej rozwiniętymi umiejętnościami społecznymi i emocjonalnymi, lepiej sobie radzą w życiu – bez względu na inteligencję.

Można wyodrębnić pięć podstawowych zespołów kompetencji składających się na tak zwaną inteligencję społeczno-emocjonalną:

- **samoświadomość:** znajomość własnych myśli i uczuć oraz ich wpływu na nasze działania i decyzje;
- **samokontrola:** umiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami w taki sposób, żeby nie powodowały problemów; zdolność wyznaczania celów i pokonywania przeszkód;
- **odpowiedzialne podejmowanie decyzji:** umiejętność znajdowania rozwiązań problemów oraz rozpoznawania konsekwencji naszych działań odczuwanych przez nas samych i przez innych ludzi;
- **świadomość społeczna:** rozumienie myśli, uczuć i punktów widzenia innych ludzi oraz rozwijanie empatii;
- **pielęgnowanie relacji:** umiejętność rozwiązywania konfliktów, silne więzi z innymi ludźmi, umiejętność przeciwstawiania się negatywnej presji rówieśników.

PSYCHOLOGIA POZYTYWNA

Relatywnie nowa dziedzina badań, jaką jest psychologia pozytywna, opiera się na założeniu, że lepiej dbać o zdrowie psychiczne, niż skupiać się na negatywnych aspektach chorób psychicznych i innych problemów emocjonalnych. Według Ośrodka Psychologii Pozytywnej, działającego przy Uniwersytecie Pensylwanii, a założonego przez dr. Martina Seligmana, który jest uważany za ojca tego nowoczesnego ruchu, „Psychologia pozytywna polega na naukowym badaniu mocnych stron i zalet, umożliwiających jednostkom i społecznościom osiągnięcie pełni rozwoju. (...) Istnieją trzy główne obszary zainteresowania psychologii pozytywnej: pozytywne emocje, pozytywne cechy indywidualne oraz pozytywne instytucje. Zrozumienie pozytywnych emocji wymaga badania *zadowolenia* z przeszłości, *szczęścia* odczuwanego w teraźniejszości oraz *nadziei* na przyszłość. Zrozumienie pozytywnych cech indywidualnych polega na badaniu mocnych stron i zalet, takich jak zdolność do miłości i pracy, odwaga, współczucie, odporność psychiczna, kreatywność, ciekawość, uczciwość, samowiedza, umiar, samokontrola i mądrość. Zrozumienie pozytywnych fundamentów wymaga badania mocnych stron, sprzyjających budowaniu lepszych społeczności – uczciwości, odpowiedzialności, życzliwości, rodzicielstwa, chęci wychowywania dzieci, etyki pracy, umiejętności przywódczych, umiejętności pracy zespołowej, celowości działania, tolerancji”.

Sprawiając, że wiadomości są przyjemniejsze w odbiorze i silniej odwołują się do zmysłów, proponując dzieciom gry i aktywność ruchową, możemy wywołać przepływ informacji wprost do sprawnej działającej części mózgu.

dr med. Judy Willis

Specjaliści od psychologii pozytywnej są przekonani, że każdy człowiek podświadomie chce zrealizować się w życiu i osiągnąć coś znaczącego. Ich celem jest stworzenie dziedziny naukowej, dzięki której rodziny i szkoły będą mogły zapewnić dzieciom warunki do harmonijnego rozwoju, pracodawcy będą potrafili zapewnić pracownikom możliwość osiągnięcia satysfakcji i dużej produktywności, a społeczeństwa będą zachęcały ludzi do aktywności obywatelskiej.

UWAŻNOŚĆ

Ostatni, ale z całą pewnością nie najmniej ważny, obszar zainteresowań badaczy, o którym chcę wspomnieć, można zaliczyć do jednego z korzystnych doświadczeń wymienianych przez zwolenników psychologii pozytywnej. Uważność jest jednak także ważnym środkiem dążenia do spełnienia i szczęścia. Uważność to celowa świadomość naszych bieżących myśli, uczuć i otoczenia oraz akceptowanie tej świadomości z otwartością i ciekawością, bez osądzania. Oznacza skupianie się na „niedziałaniu”, co jest bardzo ważną umiejętnością w naszych szalonych czasach. Musimy uczyć siebie i dzieci sztuki koncentracji, byśmy mogli odzyskać świadomość po chwilowej utracie skupienia oraz utrzymywać koncentrację przez dłuższy czas. Odkrywając cuda takich technik, jak uważne oddychanie, pomagających zrównoważyć układ nerwowy, możemy stworzyć idealny klimat do zdrowego funkcjonowania mózgu.

Z badań wynika, że ludzie bardziej uważni potrafią lepiej regulować swoje poczucie dobrostanu dzięki większej świadomości emocjonalnej, zrozumieniu, akceptacji oraz

umiejętności korygowania lub zmieniania nieprzyjemnych stanów nastroju. (...) Zdolność umiejętnego regulowania wewnętrznych doświadczeń emocjonalnych w danej chwili może się przekładać na lepsze zdrowie psychiczne w długim okresie.

dr Jeffrey M. Greeson

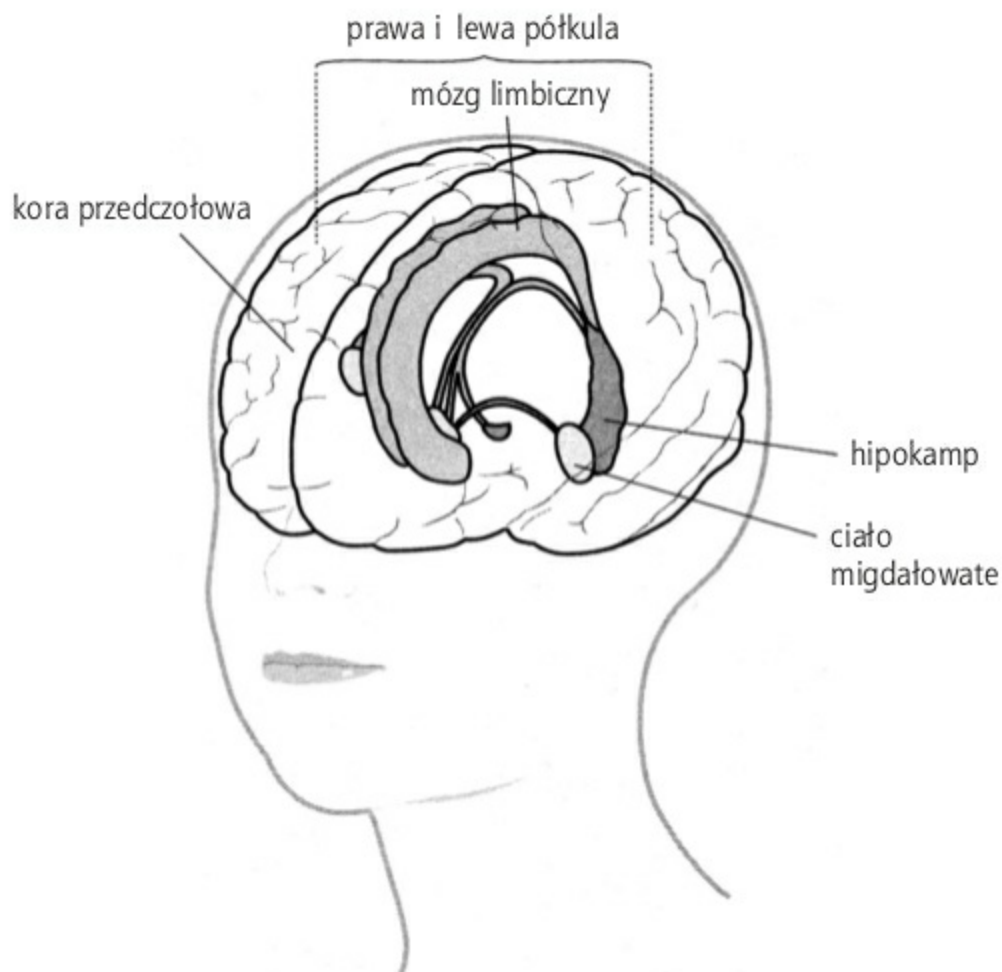
JAK DZIAŁA MÓZG?

Edukacja to odkrywanie mózgu. (...) Człowiek, któremu brakuje starannego, całościowego zrozumienia architektury, celu i najważniejszych sposobów funkcjonowania mózgu, jest tak samo nienowoczesny, jak projektant samochodów, który nie rozumie dobrze zasady działania silnika.

LESLIE HART, Human Brain, Human Learning

Mózg, wraz z rdzeniem kręgowym i systemem nerwowym, kontroluje wszystkie procesy myślowe i działania fizyczne. To niewiarygodnie skomplikowana struktura, składająca się z niemal nieskończonej liczby elementów współpracujących ze sobą harmonijnie podczas wykonywania wszystkich funkcji mentalnych, fizycznych i emocjonalnych.

Dla uproszczenia opiszę mózg bardzo ogólnie, skupiając się na tych aspektach, które są bardziej lub mniej związane z uważnością.



Ciało migdałowate: struktura w kształcie migdała, pełniąca w mózgu funkcję stróżującego psa.

Hipokamp: część układu limbicznego, wspomagająca pamięć i orientację przestrzenną.

Układ limbiczny: nazywany także „mózgiem emocjonalnym”, stanowi główny obszar odpowiedzialny za emocje, pamięć długoterminową i zachowanie.

Kora przedczołowa: stara mądra sowa, która usadowiła się na przodzie mózgu i odpowiada za skomplikowane procesy myślowe (myślenie krytyczne).

Gadzi mózg: najstarsza część mózgu, nazywana czasem „mózgiem z epoki kamienia”, zarządza naszymi automatycznymi reakcjami i działaniami, takimi jak jedzenie

i oddychanie.

Prawa i lewa półkula: dwie połowy mózgu połączone ciałem modzelowatym.

PÓŁKULE

Najbardziej oczywistą częścią układu nerwowego – tą, która w pierwszej kolejności przychodzi nam na myśl, gdy mówimy o naszej „jednostce centralnej” – jest największa część mózgu, podzielona na *prawą i lewą półkulę*, kontaktujące się ze sobą poprzez coś w rodzaju mostka. Półkule bez przerwy wymieniają się informacjami, ale każda z nich przetwarza je w inny sposób i każda z nich odgrywa inną rolę.

Niektórzy z nas mają skłonność do korzystania głównie z *lewej półkuli*, odpowiedzialnej przede wszystkim za myślenie liniowe, logiczne i oparte na języku. Ta strona mózgu odpowiada za odróżnianie dobra od zła oraz rozumienie związków przyczynowo-skutkowych.

Prawa półkula jest bardziej intuicyjna i odpowiada za nieliniowe myślenie holistyczne. Specjalizuje się w intensywnych emocjach i orientacji przestrzennej, odbiera i wysyła sygnały niewerbalne oraz daje nam poczucie siebie i innych. Dzieci myślą głównie *prawą* półkulą mózgu i działają bardzo emocjonalnie, co często utrudnia rodzicom (posługującym się głównie *lewą* półkulą) rozmowę z nimi. Lewa półkula włącza się mniej więcej po osiągnięciu wieku czterech lat – wtedy maluch zaczyna rozwijać zdolność logicznego myślenia i nazywania własnych uczuć, a rodzice zyskują możliwość w miarę racjonalnego, logicznego i „dorosłego” porozumienia się z dzieckiem.

W wieku około ośmiu lat obie półkule zaczynają coraz lepiej kontaktować się ze sobą. W tym wieku człowiek zaczyna przejawiać naturalną skłonność do faworyzowania jednej z półkul, uzależnionej od wrodzonego temperamentu.

Jeżeli ktoś jest kreatywny i artystycznie uzdolniony, nie ma sensu zmuszać go do działalności właściwej dla lewej półkuli mózgu i na siłę robić z niego kogoś, kim nie jest. Na przykład ja jestem leworęczna (prawo- lub leworęczność jest objawem dominacji jednej z półkul mózgu) i na szczęście nikt nie przywiązywał mi lewej ręki za plecami, żeby zmusić mnie do pisania prawą, co było dość częstą praktyką, gdy byłam mała.

Niemniej, jeśli chodzi o poszukiwanie spełnienia i satysfakcji w życiu emocjonalnym, zbytne skupianie się na aktywności właściwej tylko dla jednej półkuli może być problematyczne. Dzięki praktykowaniu uważności możemy osiągnąć równowagę pomiędzy obiema połowami mózgu.

TRZY MÓZGI W JEDNYM

Z zewnątrz mózg wydaje się jednolitą, nieforemną bryłą szarej materii, ale w rzeczywistości składa się z kilku warstw, które można określić mianem „trzech mózgów w jednym”. Wymieniam je poniżej.

1. Mózg „z epoki kamienia”, czyli *gadzi mózg*, kontrolujący czynności i reakcje odruchowe, takie jak jedzenie i oddychanie.
2. Mózg „emocjonalny”, czyli *układ limbiczny*, odpowiedzialny za generowanie emocji oraz uruchamianie i wyłączenie reakcji na stres. Głęboko w centralnej części układu limbicznego kryje się *ciało migdałowe*, które zachowuje się jak stróżujący pies. Jego funkcja ewoluowała przez miliony lat, od czasu współistnienia człowieka z tygrysem szablatozębnym, kiedy nasi przodkowie musieli w ułamku sekundy podejmować decyzje dotyczące tego, czy należy

rozpocząć walkę z drapieżnikiem, uciekać, czy zastygnąć w bezruchu. Ciało migdałowe analizuje napływające informacje i decyduje o tym, czy w otoczeniu istnieje jakieś zagrożenie. Kiedy uznaje, że jest ono realne, wszczyna alarm i uwalnia *hormony stresu*, takie jak adrenalina i kortyzol, wywołujące strach i złość. Hormony te są toksyczne, a we krwi mogą pozostawać przez kilka dni. Ciało migdałowe uwalnia także glukozę do mięśni, aby przygotować je do działania. Kiedy jednak ta struktura wskutek analizy informacji uznaje, że jest bezpiecznie i przyjemnie, daje sygnał do relaksu i otwiera bramy mózgu, umożliwiając napływ informacji do kory przedczołowej, w której zachodzą procesy myślenia krytycznego.

3. „Nowy” mózg, czyli kora mózgowa, odpowiada za pamięć, uwagę, świadome postrzeganie, myślenie, język i świadomość. Największą częścią kory mózgowej jest płat przedczołowy, znajdujący się tuż za naszym czołem. Kora przedczołowa jest jak stara mądra sowa, która obserwuje świat, analizuje informacje i zapamiętuje je. Odpowiada za funkcje wykonawcze: myślenie, planowanie, rozumowanie, rozwiązywanie problemów i kontrolowanie odruchów. Inaczej mówiąc, kontroluje większość tego, co uważamy za inteligencję.

Wiele części mózgu współpracuje ze sobą w celu wywołania złożonych zachowań.

dr Richard Davidson

Ciało migdałowe jest miejscem, w którym serce spotyka się z umysłem, a odebrane informacje są oceniane pod względem wartości emocjonalnej w celu określenia stopnia ich przyjemności.

Proporcjonalnie do reszty mózgu, człowiek ma największy płat przedczołowy spośród wszystkich ssaków. Jednym z jego najważniejszych zadań jest regulowanie sygnałów emitowanych przez ciało migdałowate, czyli uspokajanie „stróżującego psa” w trakcie tego, co dr Dan Siegel nazywa „tańcem umysłu z mózgiem”.

REFLEKSJE

Kiedy dwoje moich najstarszych dzieci chodziło do szkoły podstawowej, zaczęłam zdawać sobie sprawę z tego, że powoli gubią się w naszym systemie nauczania. Wydawało mi się, że są przytłoczone koniecznością zapamiętywania ogromnych ilości informacji i przeraża je perspektywa ewentualnej porażki. Czułam, że trzeba je zachęcić do działania w sposób, który uczyniłby naukę przyjemniejszą. Wzięłam głęboki oddech i udałam się na spotkanie z dyrektorką szkoły, aby zasugerować, że można by umożliwić dzieciom bardziej indywidualne podejście do przedmiotów nauczania, ponieważ uważałam, że właśnie tego potrzebują. Na szczęście dyrektorka była otwarta na moje pomysły i zaczęła realizować niektóre z nich. Na przykład na zajęciach z języka angielskiego poproszono uczniów o sfotografowanie swoich rodzin i opisanie ich, dzięki czemu historie stworzone przez dzieci nabrały życia. Wtedy nic jeszcze nie wiedziałam o działaniu mózgu, ale widocznie zadziałał instynkt. Wszyscy rodzice mają ten dar – zdolność dostrzegania bezsilnej samotności własnych dzieci. Wystarczy na chwilę się zatrzymać, popatrzeć i zwrócić uwagę na ich zachowanie. Tylko rodzice mogą pomóc w tej walce, bez względu na to, jak dużo wiedzą na temat budowy i funkcjonowania mózgu oraz jak dobrze rozumieją emocje kształtujące codzienne przeżycia dzieci.

POZYTYWNY I NEGATYWNY

Choć mózg jest punktem wyjścia dla wszystkich funkcji fizycznych i umysłowych, przekazywanie informacji w całym układzie nerwowym nie byłoby możliwe bez udziału neuroprzekaźników – substancji chemicznych, takich jak dopamina, serotonina, noradrenalina i melatonina, które przenoszą informacje przez mikroskopijne przestrzenie pomiędzy komórkami nerwowymi. Na przykład dopamina, która odgrywa szczególną rolę w rozwoju inteligencji społecznej i emocjonalnej, nie tylko ułatwia przekazywanie informacji, ale także umożliwia odczuwanie przyjemności. Tak naprawdę sama myśl o przyjemnym doświadczeniu może spowodować uwolnienie dopaminy, w taki sam sposób, w jaki wyobrażenie sobie czekoladowego ciasteczka albo innego smakołyku może spowodować wydzielanie śliny. Kiedy przychodzi nam do głowy jakaś radosna myśl albo przypominamy sobie przyjemne zdarzenie, w mózgu wydziela się dopamina, która sprawia, że lepiej się czujemy. Naukowcy udowodnili, że substancja ta jest uwalniana także w reakcji na życzliwość i wdzięczność. Dopamina ułatwia skupianie się i zapamiętywanie informacji – prawdopodobnie każdy tego doświadczył, wykonując pracę, która go fascynuje, lub przypominając sobie szczególnie przyjemne zdarzenie.

Najważniejszy okres dla rozwoju mózgu trwa od chwili narodzin do wieku około sześciu lat (choć jego rozwój trwa aż do 25. roku życia). Od momentu przyjścia na świat nasz mózg zachowuje się jak gąbka wchłaniająca wszystko, co nas otacza. Właśnie wtedy rodzice mają największy wpływ na dzieci, ponieważ zarówno pozytywne, jak i negatywne doświadczenia rejestrowane przez mózg mają największe znaczenie. Oto opis przebiegu tego procesu. Sygnały elektryczne wędrują przez około 100 miliardów komórek nerwowych zwanych *neuronami*, tworząc myśli,

wspomnienia i uczucia. Każde nowe doświadczenie powoduje wystąpienie konkretnej sekwencji tych sygnałów. Im częściej te sygnały są emitowane, tym większe jest prawdopodobieństwo, że następnym razem utworzą identyczną sekwencję. W końcu mózg tworzy odpowiednie „okablowanie”, utrwalając dane połączenie nerwowe. Jeżeli mamy negatywne myśli, mózg działa bardziej negatywnie i *vice versa*. Podobnie jak doskonalimy umiejętność jazdy na rowerze albo gry na fortepianie, kiedy często ćwiczymy, tak samo możliwe jest „wychodowanie” zdrowszego mózgu poprzez praktykowanie uważności.

Dopamina wywołuje doznanie czujności, wzmacnia uwagę, przyspiesza myślenie, zwiększa motywację i energię mentalną. Strach przed porażką, izolacją i stresem powoduje, że dopamina ustępuje miejsca noradrenalinie. Czujność zmienia się w agresję i pobudzenie, pojawia się frustracja i apatia. Jak dzieci mogą się uczyć w takich warunkach?

dr Marc Meyer

Jako organizmy żywe, emitujące fale energii, mamy ogromną, niewidzialną moc wpływania na otaczających nas ludzi, a zwłaszcza dzieci. Nawet niemowlęta potrafią odczytywać nasze uczucia dzięki istnieniu wyspecjalizowanych komórek mózgowych zwanych *neuronami lustrzanymi*. Dla dzieci jesteśmy zwierciadłami. Kiedy się uśmiechamy, one odwzajemniają uśmiech. Kiedy płaczemy, odczuwają smutek. Dlatego właśnie jedną z najważniejszych umiejętności, jakie powinni opanować uważni rodzice i nauczyciele, jest świadome rozumienie emocjonalnego wpływu wywieranego przez nas na dzieci. Kiedy jesteśmy uosobieniem spokoju i szczęścia, przyczyniamy się do rozwoju dziecka spokojnego,

szczęśliwego, obdarzonego większą inteligencją emocjonalną. Kiedy jesteśmy rozgorączkowani, agresywni lub zestresowani, wywołujemy podobne problemy emocjonalne u dziecka. Proces odzwierciedlania uczuć świadczy o tym, jak blisko związani ze sobą są ludzie. Odczuwamy się nawzajem, idziemy razem przez życie i potrzebujemy się. Nie chodzi tylko o samo stworzenie więzi z dzieckiem, ale także o jakość tej więzi.

Prawda jest taka, że dzieci nie tylko kopiują to, co robią dorośli, ale mają także wrodzoną, nieodpartą potrzebę miłości i uwagi ze strony rodziców. To kluczowa więź między nami, zwana przywiązaniem. Warunkiem koniecznym emocjonalnego, fizycznego i intelektualnego dobrostanu dziecka jest *bezpieczne przywiązanie* – przekonanie, że rodzice gwarantują pewne schronienie przed życiowymi zawirowaniami.

Budowanie tego typu więzi z dzieckiem jest ważne, ponieważ stanowi podstawę trwałych relacji opartych na zaufaniu. Rodzice odczuwający tę więź częściej bawią się z dziećmi i szybciej reagują na ich potrzeby. Badania wykazały, że dzieci czujące się bezpiecznie w relacjach z rodzicami są bardziej empatyczne i sprawiają mniej problemów wychowawczych na późniejszym etapie dzieciństwa. Mają też lepszą samoocenę, z łatwością rozmawiają o swoich uczuciach z przyjaciółmi i partnerami oraz korzystają ze społecznego wsparcia.

REFLEKSJE

Moja mama zawsze była aktywna, pełna entuzjazmu i zabawna, ale kiedy miałam 10 lat, nagle wylądowała w łóżku z powodu, którego nie mogłam zrozumieć. Byłam zdezorientowana i zmartwiona. Mama zapewniała mnie, że wszystko jest w porządku, tylko trochę boli ją noga. Wkrótce ja też stałam się apatyczna. Nie chciałam iść do szkoły i – możecie wierzyć lub nie – mnie też zaczęła boleć noga. Mama zabrała mnie do lekarza,

ponieważ obawiała się, że ból uniemożliwi mi taniec, który był wtedy ważną częścią mojego życia. Lekarz poprosił, żebym wykonała *entrechat* – krok baletowy z wysokim wyskokiem. Zrobiłam to z radością, zupełnie zapominając o bólu nogi. Lekarz popatrzył na moją mamę, która także leczyła się u niego, i powiedział: „Pani córka odczuwa ból współczulny”. Mama wyzdrowiała bardzo szybko. Myślę, że kiedy zrozumiała, iż odzwierciedlam jej doświadczenie, zrobiła wszystko, by zwalczyć chorobę. Kiedy przestała boleć ją noga, minął także mój ból. Jesteśmy ze sobą związani znacznie bliżej, niż nam się wydaje.

W okresie dorastania dzieci toczy się w nich nieustanny konflikt sprzecznych emocji. W sensie fizycznym ich mózgi są dopiero na wpół rozwinięte. Przez ich młode ciała przetaczają się fale hormonów. Mogą się wydawać opryskliwie, niezadowolone i zakłopotane naszą obecnością, ale badania dowodzą, że w głębi duszy nasze towarzystwo działa na nie kojąco, ponieważ ich niedojrzałe mózgi nadal domagają się uwagi ze strony tych, których kochają. Inaczej mówiąc, bez względu na pozory, nastolatki nadal potrzebują bezpiecznego przywiązania.

W mózgu w okresie dorastania zachodzi jeszcze jeden zdumiewający proces. Podobnie jak ogrodnik przycinający róże w celach pielęgnacyjnych, mózg usuwa stare połączenia nerwowe, których już nie używa. Analogia sięga dalej: tak jak ogrodnik czasem się myli i odcina zdrową gałązkę, szkodząc roślinie, mózg od czasu do czasu błędnie usuwa potrzebne połączenia, bezpowrotnie tracąc ważne informacje. Dr Judy Willis opisuje ten proces jako „fizyczne przekształcanie się mózgu w reakcji na nowe doświadczenia”.

Rodzice mogą odczuwać frustrację i złość, nie potrafiąc zrozumieć zachowania nastolatków, ale właśnie w tym okresie ich rola jest niezwykle ważna. Miotane burzą hormonów i zdezorientowane ciągłymi przekształceniami mózgu dzieci nie mają dość siły, by poradzić sobie ze skutecznym ocenianiem rzeczywistości i rozumowaniem. Co

gorsza, czują się niepokonane. Właśnie wtedy są najbardziej podatne na zewnętrzne wpływy – zarówno dobre, jak i złe.

Z badań wynika, że relacje z rodzicami ulegają zmianom, a wraz z nimi zmienia się charakter dziecięcego przywiązania. To znaczy, że nigdy nie jest za późno na wywoływanie pozytywnych zmian w życiu dziecka.

dr med. Daniel J. Siegel

Jednym z ważniejszych problemów jest to, że nadużywanie substancji psychoaktywnych w okresie dojrzewania może trwale zaburzyć rozwój mózgu. Jak wynika z raportu opublikowanego w magazynie „Proceedings of the National Academy of Sciences”, upijające się nastolatki mogą doznać trwałych uszkodzeń obszarów mózgu odpowiedzialnych za pamięć i tworzenie wyobrażeń. Mogą także łatwo popaść w trwające całe życie uzależnienie od alkoholu.

Świadomość, że nastoletni mózg dosłownie przekształca się z minuty na minutę, pozwala zrozumieć większość tego, czego doświadczamy w relacjach z dziećmi będącymi w okresie dojrzewania. Patrzymy na nie i zastanawiamy się, kim są. Powinnam jednak podkreślić, że one same nie do końca to wiedzą. Okazując życzliwość, troskę i cierpliwość, możemy im pomóc w tym najtrudniejszym okresie i pozwolić rozkwitnąć. To, czego dowiesz się czytając tę książkę, pomoże ci uporać się ze wszystkimi problemami, które ich skołowane mózgi sprawiają im oraz tobie. Kluczem do sukcesu jest uważność – okazywana zarówno przez ciebie, jak i przez dziecko.

Jeżeli dziecko uwierzy, że jakiś „towar” może ukoić jego cierpienia emocjonalne, będzie myślało tak samo o alkoholu, narkotykach i seksie. Ich nadużywanie stanie się prostym, łatwo dostępnym rozwiązaniem (...) ale młody

mózg bez przerwy żąda stymulacji bez żadnej kontroli nad odruchami i jest bardzo podatny na działanie toksyn. Picie i zażywanie narkotyków może wywołać w dziecięcym mózgu zmiany, które w późniejszym życiu doprowadzą do rozwoju choroby psychicznej. Nawet marihuana oddziałuje na umiejętność skupiania uwagi, sprawność pamięci i sposób przetwarzania informacji.

dr Madeline Levine

REFLEKSJE

Okres dojrzewania był dla mnie jedną wielką huśtawką emocjonalną. Niejeden raz czułam się tak szczęśliwa, że chciałam wyskoczyć ze skóry. Zamykałam się w swoim pokoju i śpiewałam oraz tańczyłam, udając, że występuję na Broadwayu. Niedługo potem dopadało mnie uczucie smutku i pogrążałam się w stanach depresyjnych. To wszystko było bardzo dziwne. Nie rozumiałam, co się ze mną dzieje. Jak mogłam być w jednej chwili wesoła, a zaraz potem przygnębiona? Jedynym pocieszeniem było dla mnie to, że moja przyjaciółka także miała gorsze chwile. Stworzyłyśmy nawet sekretne określenie na nasze przykre stany. Używałyśmy skrótu SU, od słów „straszne uczucia”. Miałyśmy siebie i potrafiłyśmy nazwać nasz problem. Dzieliłyśmy się nim, więc nie czułyśmy się osamotnione. Bardzo dobrze pamiętam te nieprzyjemne stany emocjonalne i dziś oczywiście już wiem, że miały podłoże hormonalne. Najpiękniejsze jest to, że możemy wykorzystać nasze wspomnienia dotyczące takich huśtawek nastrojów, żeby pomóc naszym nastoletnim dzieciom w walce z towarzyszącą im frustracją.

TECHNOLOGIA I MÓZG

Zarówno dorośli, jak i dzieci są mistrzami wielozadaniowości,

a w każdym razie lubimy tak o sobie myśleć. Musimy być wielozadaniowi, żeby poradzić sobie z wyzwaniami XXI wieku oraz gwałtownym wzrostem wykorzystania urządzeń technicznych i telekomunikacyjnych. Ogromna łatwość, z jaką nasze dzieci opanowują gry wideo, telefony komórkowe i komputery jest produktem ubocznym naszego nowego świata i przez wiele osób jest uważana za przejaw większej efektywności działania.

Komunikacja, a nawet przyjaźń, przeniosła się do internetu. Jesteśmy nieustannie zasypywani gradem informacji napływających w ogromnych, wielomegabajtowych paczkach, wystawiających na próbę naszą zdolność skupiania uwagi. Poddani temu bombardowaniu coraz trudniej się skupiamy, więc wykształciliśmy umiejętność szybkiego przeglądania wiadomości bez wgłębiania się w ich sens. Nasze umysły zaczęły przypominać motyle fruujące z tematu na temat, co ogromnie utrudnia nam poświęcenie się realizacji jednego zadania.

Ta umysłowa gonitwa może mieć bardzo negatywny wpływ na młode mózgi. Zalew informacji pochodzących z mediów cyfrowych może być wręcz toksyczny. Dla dzisiejszych „ekranolatków” (ang. *screenagers*) migoczące obrazy są jak łakocie w cyfrowej cukierni. Wiele dzieci odczuwa przymus ich oglądania, a nawet uzależnia się od nich. Oddajemy cześć natychmiastowości i pilności. Oczekujemy, że adresaci naszych e-maili i esemesów będą od razu na nie odpowiadali. Tak jak spożywanie zbyt dużej ilości słodczy ma negatywny wpływ na nasze ciała, tak zalew nieprzefiltrowanych informacji może mieć niszczyielski wpływ na młode umysły. Z licznych badań wynika, że nieustanna stymulacja rujnuje pamięć roboczą, obniża wydajność i szybko wywołuje zmęczenie mózgu.

Polegając coraz bardziej na maszynach służących do komunikacji, tracimy zdolność do utrzymywania kontaktów osobistych. Z natury jesteśmy istotami społecznymi i bliskość

przyjaciół oraz rodziny przynosi nam ogromne korzyści emocjonalne i fizyczne. Zamiast jednak porozmawiać bezpośrednio z ludźmi, wysyłamy wiadomości elektroniczne. A obserwujące nas dzieci kopiują nasze zachowania w sposób, który może im uniemożliwić pełne doświadczanie prawdziwej intymności i kontaktu emocjonalnego.

Wydaje się, że ogromny wpływ na rozwój kory przedczołowej mają doświadczenia interpersonalne. Dlatego właśnie wczesne relacje z ludźmi mają tak duży wpływ na całe nasze życie.

dr med. Daniel J. Siegel

Nastolatki czują się tak bardzo pozbawione więzi, że w inny sposób szukają dobrego samopoczucia i związków – przez seks, narkotyki i alkohol.

dr Jon Kabat-Zinn

„Motyli mózg” nie tylko upośledza nasze emocje, ale także znacznie ogranicza naszą zdolność do koncentracji. Nicholas Carr, autor książki *The Shallows: What Internet Is Doing to Our Brains*, mówi, że „przestajemy być hodowcami osobistej wiedzy i stajemy się myśliwymi oraz zbieraczami w elektronicznym lesie informacji”. Lila Davachi, neurolog z Uniwersytetu Nowojorskiego, odkryła, że współczesny głód mediów cyfrowych ma duży wpływ na nasze funkcje poznawcze, w tym szczególnie na pamięć. Wraz ze swoim zespołem użyła rezonansu magnetycznego, by zbadać mózgi grupy osób dorosłych oglądających fotografie. Badani, których poproszono o to, by przerwali oglądanie zdjęć, położyli się i pozwolili myślom błądzić, potrafili przypomnieć sobie więcej szczegółów z fotografii niż ci, którzy nie

otrzymali takiego polecenia. „Z naszych badań wynika, że jeśli nie potrafisz zrelaksować się od czasu do czasu, przeszkadzasz własnemu mózgowi w utrwalaniu wspomnień i doświadczeń” – mówi Davachi.

Lekarze z londyńskiego Capio Nightingale Hospital mają własną nazwę na rosnące uzależnienie od mediów społecznościowych i nowoczesnych technologii nazwali: „e-uzależnieniem”. Osobom, które chcą się pozbyć uczucia ciągłego „zmęczenia i podłączenia” proponują specjalne kursy. Dr Nerina Ramlakhan, specjalistka z tego szpitala w dziedzinie zaburzeń snu i zarządzania energią, mówi: „Technologia może wywołać uzależnienie, wypalenie i problemy ze snem. Ludzie muszą się nauczyć korzystać z niej w taki sposób, by nie powodowała problemów”.

Według wybitnego psychiatry dziecięcego i specjalisty od technik obrazowania pracy mózgu Daniela Amena, umysł przyzwyczajony do ciągłych zakłóceń i szumów podczas przyjmowania informacji, w przyszłości będzie odczuwał potrzebę coraz szybszego rejestrowania danych. Czy nieświadomie wychowujemy pokolenie uzależnione od poszukiwania podnieć dla mózgu? Czy w ostatecznym rozrachunku może to pociągać za sobą niebezpieczne zachowania? Niektórzy członkowie American Academy of Child and Adolescent Psychiatry uważają, że tak. Odkryli, że wielu młodych ludzi eksperymentuje z różnymi substancjami psychoaktywnymi, zaczynając od marihuany, przez ecstasy, kończąc na substancjach lotnych, po to by uciec od własnych problemów. Palenie marihuany i picie alkoholu stało się powszechnym zjawiskiem w szkołach średnich. Dzieci zaczynają palić marihuanę średnio w wieku 14 lat, a nadużywanie alkoholu zdarza się nawet wśród dwunastolatków. Młodego mózgu, rozochoczonego nowoczesnymi technologiami, nie da się łatwo zaspokoić bodźcami płynącymi z otoczenia, które przez porównanie wydaje się bezbarwne i nudne. Narkotyki i alkohol są łatwym sposobem na ubarwienie życia.

Uwaga jest dziś jak Święty Graal. Wszystko, czego jesteśmy świadomi, co do siebie dopuszczamy, co zapamiętujemy i zapominamy – od niej zależy. (...) Nadmierna stymulacja cyfrowa może doprowadzić na skraj choroby psychicznej ludzi, którzy w innych warunkach mogliby funkcjonować normalnie.

dr David Strayer

Dr Gary Small, wykładowca psychiatrii i nauk biobehawioralnych na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles oraz autor książki *iMózg: jak przetrwać technologiczną przemianę współczesnej umysłowości*, mówi: „W trakcie licznych badań wykazano istnienie związku między wydłużeniem czasu korzystania z nowoczesnych technologii a skróceniem okresu koncentracji uwagi”. Small zapewnia, że surfowanie po internecie nie zawsze jest takie złe, jak mogłoby się wydawać, i nie angażuje większej części mózgu niż czytanie książki. Wprowadza rozróżnienie między *cyfrowymi tubylcami* (mającymi kontakt z nowoczesnymi technologiami od urodzenia) a *cyfrowymi imigrantami* (tymi, którzy z komputerami zetknęli się dopiero w wieku dorosłym). Twierdzi, że istnieje „mózgowa przepaść” między pokoleniami. Podobnie jak wszystkie inne „przepaście” między różnymi grupami wiekowymi i społecznymi, może ona być przyczyną alienacji i izolacji, jeśli nie zostanie umiejętnie zasypana. Cierpliwość i otwartość na zrozumienie ułatwiają komunikację, współczucie i empatię.

Być może nigdy nie uciekniemy ze świata komputerów, palmtopów i gier elektronicznych, ale zarówno nasze dzieci, jak i my sami musimy odzyskać umiejętność korzystania z drobnych życiowych przyjemności. Wyłączając komputer, biorąc dziecko za rękę i idąc na spacer tylko po to, by

z rozmarzeniem patrzeć w chmury albo badać zakamarki podwórka, sprzyjamy rozwojowi kreatywności i wyobraźni i zwiększamy swój dobrostan psychiczny. Z coraz większej liczby badań wynika, że powrót do natury jest skutecznym i prostym antidotum na uzależnienie od technologii i jego niszczycielskie konsekwencje. Daje nam mentalną wolność pozwalającą ponownie wyskalować zmysły i odświeżyć umysł. Jednocześnie umożliwia odzyskanie radości płynącej z kontaktu z drugim człowiekiem i jego bliskości.

Bez względu na to, czy jesteśmy w pięknym plenerze, czy w spokojnym wnętrzu, dopiero gdy w pełni kontrolujemy nasze zdolności, możemy działać optymalnie i bez wysiłku. Dopiero wtedy możemy dostosować się do naturalnego rytmu naszego organizmu. Dr Mihaly Csikszentmihalyi określa ten optymalny stan mianem „przepływu” i mówi, że sprzyja on utrzymaniu poczucia szczęścia, siły, łączności ze światem i motywacji. Większość z nas wie, jak to jest, kiedy robimy coś tak bardzo pobudzającego emocjonalnie, że tracimy poczucie czasu. Zapominamy o spoglądaniu co chwilę na zegarek i ciągłym sprawdzaniu, czy ktoś nie przysłał nam SMS-a i prawdę mówiąc, w ogóle nas to nie obchodzi. Ja nazywam to zjawisko „czasem z gumy”, ponieważ minuty wydają się ciągnąć w nieskończoność, a godziny rozplývają się jak topniejący śnieg.

Wewnętrzna praca prowadzi do wniosku, że mimo wszystkich zdarzeń zachodzących poza naszą kontrolą, nasze reakcje świadczą o tym, że nadal jesteśmy autorami własnego życia.

dr Jon Kabat-Zinn

Czyż nie byłoby pięknie, gdybyśmy mogli codziennie doświadczać tego zjawiska oraz cieszyć się wynikającym z niego poczuciem motywacji i łączności ze światem?

Wyobraź sobie swoje dzieci kipiące energią i z entuzjazmem opowiadające o tym, czego się nauczyły lub co widziały. Czyż nie byłoby to satysfakcjonujące, gdyby z ochotą chodziły każdego ranka do szkoły i niecierpliwie oczekiwały nowych wyzwań? Czyż nie byłoby wspaniale samemu doświadczać takiego entuzjazmu? Bez względu na stawiane dzieciom wymagania dotyczące wyników w nauce, powinniśmy się starać, by osiągnęły naturalny stan „przepływu”, pielęgnując ich wrodzone talenty oraz karmiąc ich naturalną ciekawość doświadczenia, współczucie i autorefleksję.

Bez takiej równowagi narażamy nasze dzieci na ryzyko zatracenia się w mediach cyfrowych i ucieczki do świata, do którego nie będziemy mogli za nimi podążyć. Jeżeli nie będziemy zwracali na nie uwagi i nie będziemy obserwowali, jak dużo czasu spędzają przy komputerze i telewizorze albo ile poświęcają go na wysyłanie esemesów do znajomych, nie uda nam się określić jasnych reguł korzystania z tych mediów ani wytłumaczyć dzieciom, jak destrukcyjne mogą być te uzależniające wzorce zachowań.

„Największa część budzącego się życia amerykańskiego dziecka” upływa przed telewizorem lub ekranem komputera – alarmuje American Medical Association. W przeciętnym amerykańskim domu telewizor pozostaje włączony przez siedem godzin dziennie. Nawet w niektórych placówkach opieki dziennej telewizor jest przez cały czas włączony w tle, rozpraszając uwagę podopiecznych. Oto garść niepokojących danych statystycznych dotyczących telewizyjnych nawyków Amerykanów, zebranych przez firmę AC Nielsen:

- Niektóre przedszkolaki oglądają telewizję nawet przez 28 godzin tygodniowo (średnia dla tej grupy wiekowej wynosi 22 godziny).
- W ciągu trwającego średnio 67 lat życia przeciętny Amerykanin poświęca na oglądanie telewizji aż 9 lat.
- Do osiągnięcia wieku 18 lat współczesne dziecko spędzi przed telewizorem około 25 tysięcy godzin i zobaczy

ponad 200 tysięcy aktów przemocy (w tym 16 tysięcy morderstw) oraz ponad 20 tysięcy 30-sekundowych reklam. Wyobraź sobie, jakie spustoszenie spowoduje to w jego mózgu. Tak duża ekspozycja na nowoczesne media obniża zdolność koncentracji, wpływa na zmniejszenie ilości czasu poświęcanego na czytanie i przekłada się na niższe oceny w szkole. Bezczynne siedzenie przy biurku albo na kanapie prowadzi prostą drogą do apatii i otyłości. Poświęcanie dużej ilości czasu na gry komputerowe wpływa także na obniżenie umiejętności społecznych i staje się przyczyną alienacji.

Z badań wynika, że dzieci oglądające filmy pełne przemocy oraz grające w gry komputerowe zawierające podobne treści nie zawsze stają się agresywne i brutalne, jak zakłada wiele osób. Niektóre z nich rzeczywiście próbują naśladować zaobserwowaną przemoc, zachowując się bardziej agresywnie. Inne po prostu akceptują przemoc jako normalny sposób rozwiązywania problemów. Niemniej w przypadku większości dzieci zachodzi jeszcze gorsze zjawisko: emocjonalna część mózgu ulega znieczuleniu, przez co maleje zdolność współodczuwania. Według [American Academy of Child and Adolescent Psychiatry](#) (AACAP) dzieci stają się „odporne” albo obojętne na przemoc.

Właśnie to znieczulenie martwi mnie najbardziej, gdyż zapowiada narodziny pokolenia pozbawionego umiejętności i chęci przejmowania się losem drugiego człowieka. To bardzo niebezpieczne, ponieważ będzie wpływało na wszystkie aspekty życia ludzi. Empatia jest bardzo ważnym elementem zdrowych relacji międzyludzkich i produktywnego społeczeństwa. Udowodniono bowiem ponad wszelką wątpliwość, że dzieci, które są społecznie odpowiedzialne, ufają kolegom i rozwiązują problemy interpersonalne w sposób adaptacyjny, radzą sobie w życiu znacznie lepiej niż te, które tego nie potrafią.

Nie będzie przesadą stwierdzenie, że stawką w grze jest emocjonalny dobrostan naszych dzieci, a także nas samych. Potrzebujemy rozwiązań, które będą jednocześnie sprzyjały rozwojowi umiejętności społecznych i emocjonalnych, poprawie stanu zdrowia psychicznego oraz poprawie wyników w nauce. Z najnowszych badań wynika, że dwie ostatnie rzeczy są ze sobą ściśle związane: stan zdrowia psychicznego wpływa na wyniki w nauce, a wyniki w nauce wpływają na stan zdrowia psychicznego. Pragniemy, żeby nasze dzieci potrafiły odnajdować radość w życiu, dobrze się rozumiały z innymi ludźmi, potrafiły skupiać się na ważnych rzeczach, rozwiązywać problemy i radzić sobie ze stresem. Tak naprawdę chcemy dla nich tego samego, czego chcemy dla siebie – dobrej kondycji emocjonalnej.

REFLEKSJE

Z przyjemnością wspominam czas dzieciństwa. Nie było wtedy tylu nowoczesnych wynalazków rozpraszających uwagę i otepiających wyobraźnię. Razem z moją przyjaciółką siadałyśmy na ganku domu i planowałyśmy, co będziemy robić. W zabawie byłyśmy bardzo kreatywne. Wymyślałyśmy piosenki. Szukałyśmy kawałków skał, rozłupywałyśmy je i znajdowałyśmy piękne kryształy. Leżałyśmy na trawie i patrzyłyśmy na chmury przybierające kształty różnych twarzy i zwierząt. Śmiałyśmy się bez powodu. Latem sprzedawałyśmy lemoniadę i ciasteczka czekoladowe. Jesienią grabiłyśmy liście z całej ulicy, usypywałyśmy z nich wielką stertę i na zmianę skakałyśmy na nią, zaśmiewając się do rozpuku. Do dziś pamiętam cierpki zapach ziemi. Tak wyglądało moje dzieciństwo. Nawet dzisiaj potrafię ożywić moje wspomnienia i przeżywać je tak, jakby wszystko działo się tu i teraz. Dają mi spokój i szczęście, a przede wszystkim przywracają głębokie poczucie wewnętrznej harmonii i dobrostanu.

Jeśli naprawdę chcesz kogoś czegoś nauczyć, powinienes

sam dogłębnie przestudiować techniki, które chcesz przekazać. Najlepszym sposobem uczenia dziecka jest dawanie mu przykładu i bycie dla niego wzorem do naśladowania.

mgr Linda Lantieri

My, dorośli, tracimy koncentrację równie łatwo jak nasze dzieci. Kiedy dopada nas stres doświadczamy takiego samego przeciążenia. Często czujemy się przytłoczeni nowoczesnymi technologiami, a to może prowadzić do depresji. Na szczęście możemy się nauczyć, jak dostroić się do swojego naturalnego rytmu i stać się lepszym wzorem do naśladowania dla dziecka. Bez takiej świadomości jesteśmy skazani na dryfowanie. Wiedząc o tym, mamy solidną kotwicę i możemy znaleźć bezpieczny port dla stabilnej, odpornej i spójnej rodziny.

Praktykując uważność i ponownie odkrywając naturę naszego szczęścia, możemy stać się wzorem do naśladowania dla dzieci. Byłoby cudownie, gdyby wiedziały, jak być szczęśliwym i potrafiły w naturalny sposób wytyczyć swój kurs w życiu, ale nie zawsze tak się dzieje. Niemniej dzięki pionierskim pracom neurologów z całego świata, w końcu zaczynamy poznawać wskazówki dotyczące tego, jak im w tym pomóc.

STRES A MÓZG

Stres wydaje się przekleństwem naszego pokolenia, obwinianym o powodowanie wielu chorób. Mówimy: „Jestem potwornie zestresowany” albo „Zżera mnie stres”. Wszyscy traktujemy go, jak dopadającą nas nagle chorobę, z którą nie możemy sobie poradzić.

Teraz, kiedy już trochę lepiej wiemy jak działa mózg, możemy w pełni zrozumieć zjawisko polegające na tym, że kiedy ciało migdałowate rozpoznaje niebezpieczeństwo, wywołuje reakcję polegającą na walce, ucieczce albo zastygnięciu w bezruchu. To w reakcji na stres organizm uwalnia do krwi adrenalinę i kortyzol, wywołując alarm. Jeśli nie nauczymy się radzić sobie z tą reakcją, może ona spowodować spustoszenie w organizmie.

Reakcja stresowa może być bardziej niszczycielska dla organizmu niż sam czynnik wywołujący stres, zwłaszcza jeśli ów czynnik ma charakter wyłącznie psychologiczny.

Robert Sapolsky

Zwłaszcza kortyzol jest substancją bardzo niebezpieczną – nie tylko ze względu na szkodliwy wpływ na nasze zdrowie, ale także dlatego, że ogranicza dostęp do kory przedczołowej, przez co upośledza zdolność racjonalnego myślenia. Kiedy jesteśmy w trybie walki, ucieczki lub tkwimy w bezruchu, w naszym ciele zachodzą następujące zjawiska:

- tętno przyspiesza;
- oddech staje się płytszy;
- mięśnie tężeją;
- ciśnienie tętnicze i poziom cukru we krwi wzrastają;
- następuje utrata zdolności do myślenia perspektywicznego i rozważania różnych możliwości;
- spada aktywność układu trawiennego oraz układu immunologicznego.

Hormony stresu są bardzo ważne dla zwierząt, ponieważ mogą ratować życie. Zwierzęta przeżywają w dziczy właśnie dzięki reakcji stresowej, która w obliczu zagrożenia każe im atakować, uciekać albo przyciąć się w ukryciu.

Choć większość z nas żyje w stosunkowo bezpiecznym

otoczeniu, pozbawionym drapieżników, reakcja stresowa włącza się automatycznie, bez względu na charakter potencjalnego zagrożenia. Może wystąpić w czasie kłótni małżeńskiej, wskutek problemów finansowych albo w następstwie innych kłopotów życiowych. Żadna z tych okoliczności tak naprawdę nie zagraża życiu, ale mózg nie zawsze potrafi to stwierdzić. (Jeżeli pamiętasz swoją reakcję na oglądany ostatnio horror, wiesz, że racjonalny umysł potrafi przezwyciężyć w pewnym stopniu automatyczną reakcję ciała migdałowatego na zagrożenie. Wystarczy świadomie pomyśleć, że to tylko film). Ciągłe pozostawanie pod wpływem reakcji stresowej może mieć katastrofalny wpływ na nasze zdrowie, może bowiem powodować wiele schorzeń, zaczynając od chorób serca, przez nadciśnienie, osłabienie odporności, obumieranie komórek mózgowych, aż po rozwój wrzodów żołądka oraz inne dolegliwości układu pokarmowego. Niekontrolowana reakcja na stres obniża energię i wpływa na zwyczaje żywieniowe, co może prowadzić do rozwoju zaburzeń odżywiania. Jeszcze bardziej niepokojące są doniesienia o tym, że ciągły stres *powoduje kurczenie się* obszarów mózgu odpowiedzialnych za podejmowanie decyzji i *sprzyja rozwojowi* tych obszarów, których zadaniem jest budowanie nawyków. Inaczej mówiąc, stres powoduje, że w nieskończoność powtarzamy działania według negatywnego wzorca.

[Stres] upośledza naszą zdolność uczenia się, zatrzymywania informacji w pamięci roboczej, elastycznego i kreatywnego reagowania na okoliczności, swobodnego skupiania uwagi oraz efektywnego planowania i organizowania.

dr Daniel Goleman

Niekontrolowana reakcja stresowa nie pomaga nam też

w czasie konfliktu z dzieckiem, przełożonym albo partnerem, ponieważ właśnie w takich sytuacjach potrzebujemy zdolności racjonalnego myślenia, żeby znaleźć rozwiązanie. Jak już wiesz, kiedy ciało migdałowate wyczuwa zagrożenie i daje sygnał do uwolnienia hormonów stresu, następuje ograniczenie przepływu informacji do kory przedczołowej, odpowiedzialnej za racjonalne myślenie i regulację stanu emocjonalnego. Inaczej mówiąc, dochodzi do zawłaszczenia mózgu przez emocje (w dalszej części książki znajdziesz więcej informacji na ten temat). Kiedy nasze dzieci idą do szkoły zestresowane nie są w stanie angażować się w naukę, przyswajać i zapamiętywać informacji. Z badań wynika, że chroniczny stres powoduje kurczenie się hipokampu, odpowiadającego w naszym mózgu za wspomnienia. Najlepiej dla nas byłoby zatem nauczyć się utrzymywania spokoju i koncentracji do momentu wystąpienia prawdziwego niebezpieczeństwa.

Nawet krótki, trwający zaledwie kilka godzin stres, może upośledzić komunikację między neuronami i pamięć.

dr med. Tallie Baram

MOŻLIWOŚĆ ZMIANY

Oto wspaniała wiadomość ze świata neurologii: nawet stary mózg można nauczyć nowych rzeczy. Kiedyś sądzono, że w okresie dzieciństwa mózg kształtuje się na całe życie w procesie *neurogenezy* i mózg dorosłego człowieka nie tworzy już nowych połączeń ani komórek nerwowych. Dziś wiemy, że choć mózg rzeczywiście przestaje rosnąć, kiedy człowiek ma dwadzieścia kilka lat, neurogeneza zachodzi nawet po siedemdziesiątce. Peter Eriksson z Sahlgrenska

University Hospital w szwedzkim Göteborgu oraz Fred Gage z Salk Institute w San Diego wykorzystali chemiczny marker do obserwacji procesu powstawania nowych połączeń nerwowych w mózgach ludzi w różnym wieku i odkryli, że wzbogacenie środowiska życia sprzyja neurogenezie. Co więcej, według Elizabeth Gould z Uniwersytetu Princeton uczenie się także wzmacnia neurogenezę, podczas gdy stres powoduje jej zatrzymanie.

Zjawisko określane mianem *neuroplastyczności* oznacza, że można zmienić strukturę mózgu oraz sposoby zachowania człowieka w dowolnym wieku, celowo skupiając na tym swoją uwagę.

Termin „plastyczność” odnosi się do rozwoju nowych połączeń nerwowych i usuwania nieużywanych. Polega na zmienianiu fizycznego kształtu mózgu pod wpływem doświadczeń. (...) Kiedy powstaje więcej połączeń, rośnie zdolność uczenia się.

dr med. Judy Willis

Podobnie jak uszkodzony mózg adaptuje się do nowej rzeczywistości, budując nowe połączenia nerwowe, tak obwody mózgu odpowiedzialne za regulację emocji i uwagi „mogą być kształtowane przez otoczenie i poddają się treningowi” – mówi Richard Davidson, jeden z najlepszych neurologów na świecie. Wykazał on za pomocą rezonansu magnetycznego, że medytacja – nawet w wykonaniu osób początkujących – powoduje istotne zmiany wzorców aktywności funkcjonalnej mózgu. Davidson jest przekonany, że za jakiś czas ćwiczenia umysłowe zostaną zaakceptowane jako coś równie ważnego dla naszej kondycji i dobrostanu jak ćwiczenia fizyczne.

Świadomość, że w każdym wieku możemy tworzyć nowe połączenia w mózgu, żeby podejmować lepsze decyzje

i wieść szczęśliwsze życie, jest bardzo budująca. Nie musimy być biernymi ofiarami niezdrowych nawyków umysłowych z przeszłości, jeśli tylko zechcemy nauczyć siebie i swoje dzieci kilku nowych umiejętności.

JAK NAJLEPIEJ KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI?

*Dzieci są jak mokry cement – wszystko, z czym się zetkną,
zostawia na nich swój ślad.*

HAIM GINNOT

Znasz już wiele faktów na temat mózgu oraz wiesz, jak wykorzystać te informacje w celu zrozumienia pewnych życiowych problemów. Rozumiesz, na czym polega potęga rodzicielstwa oraz możliwość kształtowania dziecięcego mózgu. W dalszej części książki znajdziesz połączenie teorii i praktyki.

Kolejne strony zawierają opis prostych, ale bardzo skutecznych sposobów uczenia się niezbędnych technik oraz przekazywania ich dzieciom. Wykonując proste ćwiczenia z uważności przez zaledwie 10 minut dziennie, możesz nauczyć się kontrolować emocje i być bliżej dzieci wtedy, kiedy cię potrzebują.

Większość podstawowych ćwiczeń zaprojektowano z myślą o wykonywaniu ich z dziećmi w wieku 5–12 lat, ale to tylko ogólna wskazówka. Znasz możliwości i zainteresowania swoich dzieci lepiej niż ktokolwiek inny, więc zwracaj uwagę na to, co dzieje się w ich życiu i odpowiednio dopasowuj ćwiczenia do ich wieku i osobowości. Im bardziej dopasowane będą ćwiczenia, z tym większym

zaangażowaniem dzieci będą je wykonywały. Starszemu dziecku można powiedzieć, że wspólne wykonywanie tych ćwiczeń i opanowywanie nowych umiejętności jest bardzo ekscytujące, ponieważ przypomina pełną przygodę podróż, w którą razem się udajecie.

Staraj się, aby ćwiczenia przebiegały w lekkiej, swobodnej atmosferze zabawy. Na początku dzieci mogą chichotać i wiercić się, ale to zupełnie normalne zachowanie. Pozwól im wykształcić własne reakcje i przeżyć ćwiczenia na swój sposób, nawet jeśli uważasz, że powinny inaczej reagować. Staraj się okazywać aprobatę. W ramach pewnego badania wykazano, że kiedy nauczycielka uśmiechała się podczas lekcji, jej uczniowie zapamiętali więcej informacji niż wtedy, kiedy tego nie robiła. Pełne optymizmu, otwarte środowisko zapewnia idealne warunki do uczenia się i rozwoju.

REFLEKSJE

Każdego wieczora po powrocie ze szkoły mój ojciec pytał mnie: „Hej, Go, czego się dzisiaj nauczyłaś?” albo „Jak oceniasz swój dzień w skali od 1 do 10?”. Uwielbiałam te pytania, ponieważ skłaniały mnie do przemyślenia tego, co wydarzyło się w ciągu dnia. Mój grający na skrzypcach, wymyślający szalone wynalazki ojciec na swój sposób pomagał mi uświadomić sobie wszystkie dobre rzeczy, które mnie spotkały. Dzięki niemu potrafiłam objąć wzrokiem ogólny obraz sytuacji i nadal to robię w ramach codziennych ćwiczeń z uważności.

Wszyscy wiemy, że nawet coś tak prostego, jak zabawa z dzieckiem w „zgadnij, na co patrzę” nie tylko tworzy poczucie wspólnoty w działaniu, ale także sprzyja skupianiu się na celu. Gry i ćwiczenia opisane w tej książce w podobny sposób wzmacniają „mięśnie umysłu”.

Poszczególne części są poświęcone różnym zagadnieniom, takim jak uważne oddychanie albo radzenie sobie z trudnymi

emocjami. W odniesieniu do każdego z nich opisano proste sposoby praktycznego stosowania zdobytych umiejętności. Kiedy opanujesz podstawową umiejętność, staraj się ją doskonalić w najlepiej odpowiadającym ci czasie i tempie.

Powtarzanie ćwiczeń jest ważnym elementem uczenia się oraz istotnym warunkiem tworzenia nowych połączeń nerwowych w mózgu, stanowiących podstawę zachowań, które chcemy wykształcić.

Dążenie do celu, jakim jest bycie uważniejszym w relacjach z dzieckiem, nie musi być kolejnym przykrym obowiązkiem, wymagającym specjalnych przygotowań. Spokojnie przeczytaj wszystkie rozdziały i dobrze zapoznaj się z ich zawartością, żeby mieć ogólne wyobrażenie o treści książki. Możesz też wybrać te rozdziały, które twoim zdaniem najbardziej odpowiadają potrzebom twoim i twoich dzieci. Kiedy dobrze się zapoznasz z najważniejszymi ćwiczeniami i uznasz, że nadszedł czas, by pokazać je dzieciom, zastanów się, kiedy i gdzie najlepiej będzie to zrobić. Równie dobrze możecie ćwiczyć przy kolacji, jak i na boisku. Ty najlepiej wiesz, które miejsce i czas będą odpowiednie.

Osobiście uznałam, że najlepszą chwilą będzie czas kładzenia dzieci do łóżek, ponieważ chciałam, żeby zasypiały z głowami pełnymi dobrych myśli. Możesz też powiedzieć dzieciom, że mogą wykonywać ćwiczenia wiele razy w ciągu dnia, jeśli poczują taką potrzebę. Jeśli, na przykład, przed wyjściem do szkoły odczuwają złość i frustrację, mogą poświęcić chwilę na uważne oddychanie. Kiedy ty w pracy poczujesz podobne negatywne emocje, też możesz wykorzystać nabyte umiejętności. W ten sposób zbudujecie kulturę rodzinną na bazie opisanych idei.

W końcu umiejętności przyswojone dzięki lekturze staną się naturalną częścią codziennego życia. Nawet po bardzo ciężkim dniu, kiedy czujemy, że zostawiliśmy drobne części siebie w różnych miejscach, dzięki tym umiejętnościom możemy z powrotem pozbierać te elementy w jedną całość. Musisz wiedzieć, że praca z tą książką pozwoli ci odzyskać

właściwy kierunek w życiu. Czas spędzany z dziećmi wzmacnia łączące was więzi i ma ogromną wartość, której nie sposób przecenić.

Pamiętaj o wewnętrznej radości, którą odczuwałeś w dzieciństwie, ponieważ wykonując opisane w książce ćwiczenia, należy przez cały czas mieć świadomość, że gdzieś wewnątrz nas nadal żyje tamto małe dziecko. Wszyscy możemy dzielić tę radość z naszymi dziećmi i dbać o to, by nie traciły ducha. Czasem możemy wzmocnić to doświadczenie, opowiadając im o własnych wspomnieniach z dzieciństwa.

Kiedy byłam małą, sama chodziłam do szkoły, a po powrocie do domu do późna bawiłam się na podwórku, czekając aż mama zawoła mnie na kolację. Dziś jest zupełnie inaczej. Dzieci są przez cały czas kontrolowane i wszędzie wożone samochodem. Coraz mniej maluchów ośmiela się wyjść samodzielnie z domu. Obciążone taką samą ilością materiału do przerobienia w domu, jak ta, którą przyswajają w szkole, muszą precyzyjnie dzielić swój czas na poszczególne zadania. Pomijam już kwestię wszystkich zajęć pozaszkolnych, treningów, spotkań z kolegami, zajęć w organizacjach młodzieżowych czy lekcji tańca. Niezorganizowana zabawa jest ważnym elementem odpoczynku dziecięcego mózgu i źródłem pomysłowości. Istotą kreatywności jest zabawa stanowiąca pożywkę dla duszy.

Pojawiają się niepokojące informacje o tym, że w wielu szkołach podstawowych znikają przerwy. Od dzieci w wieku przedszkolnym wymaga się opanowania określonych umiejętności jeszcze zanim pójdą do szkoły. W Szwecji praktykuje się zupełnie inne podejście. Tam przedszkolaki są zachęcane do bez trosk i zabawy i relaksu bez konieczności uczenia się czegokolwiek w ciągu pierwszych sześciu lat życia. Codziennie wychodzą na długie spacer, nawet podczas surowej skandynawskiej zimy. Naukę czytania rozpoczynają dopiero w wieku siedmiu lat, a mimo to

szwedzkie dziesięciolatki konsekwentnie prowadzą we wszystkich europejskich rankingach umiejętności czytania i pisanie.

Nie ma wyraźnej korelacji między wynikami w nauce a możliwością osiągnięcia tak zwanego „sukcesu życiowego”, o czym świadczą życiorysy wielu ikon współczesnej kultury. Dlaczego zatem nadal zmuszamy dzieci do osiągania coraz lepszych wyników w testach sprawdzających wiedzę? Próbuje się także kontrolować je w inny sposób. Czy zdajesz sobie sprawę z tego, jak często bierzemy dzieci w cugle, zamiast dać im możliwość odkrywania świata na własną rękę? Czy nie masz czasem dość ciągłego powtarzania: „Nie!”, „Nie rób tego!”, „Co ty wyprawiasz?” albo „Gdzie ty znowu idziesz?”. Nieustanne kierowanie życiem dziecka, nawet przy dobrych intencjach, może je uchronić przed popełnieniem poważnych błędów, ale jednocześnie pozbawia je ważnej możliwości samodzielnego wyciągania wniosków z własnych działań. Kiedy następnym razem będziesz decydować o każdym kroku dziecka, posłuchaj siebie. O wiele więcej radości sprawi ci przyłączenie się do zabawy i zarażenie się spontanicznością dziecka. To samo dotyczy mikrozarządzania jego edukacją. Kiedy potomek ma talent do gry w tenisa, ale nie radzi sobie z matematyką, większość rodziców szuka prywatnego nauczyciela matematyki, a czasem nawet zabrania dziecku sprawiającej mu radość gry, by miało więcej czasu na rozwiązywanie równań. Jak na ironię, nikt nie myśli o tym, że zwycięzca Wimbledonu może sobie pozwolić na zatrudnienie księgowego, który za niego policzy, ile pieniędzy zarobił.

Jest wiele mierników życiowego sukcesu, więc nie trzeba się odwoływać do materialistycznych argumentów. Podobnie miernikiem sukcesu w szkole wcale nie muszą być najwyższe stopnie. Jego wskaźnikiem może być kreatywność, wielkoduszność i życzliwość. Posiadanie przyjaciół i umiejętność nawiązywania relacji z innymi ludźmi jest źródłem pewności siebie, niezbędnej do poszukiwania

prawdziwego celu w życiu. Większość ludzi, o których można powiedzieć, że „mają wszystko” byłaby skłonna przyznać, że tak naprawdę nie mają niczego. Jak mawiał mój ojciec, „Oczekiwania zawsze przerastają rzeczywistość”. Słowa tego domorosłego filozofa, którego tak ogromnie mi brakuje, coraz bardziej trafiają mi do przekonania, w miarę jak się starzeję.

REFLEKSJE

Kilka lat temu poproszono mnie o wygłoszenie prelekcji podczas zorganizowanej przez magazyn „Fortune” konferencji pięćdziesięciu najbardziej wpływowych kobiet w Stanach Zjednoczonych. Po zakończeniu przemówienia zaproponowałam słuchaczkom wzięcie udziału w sesji uważności. Ku memu zaskoczeniu większość z nich przyjęła ten pomysł z ogromnym entuzjazmem, pragnąc się dowiedzieć, jak można się uspokoić, zmniejszyć stres i opanować własne emocje. Przede wszystkim jednak chciały wiedzieć, jak mogą przekazać wiedzę o uważności swoim dzieciom. Kilka godzin później usiadłam na podłodze w sali konferencyjnej urządzonej w bezosobowym, bezdusznym stylu, zastanawiając się, jak wiele uczestniczek stawi się o wyznaczonej godzinie. Trzeba pamiętać, że były to pewne siebie kobiety sukcesu, uczestniczące w konferencji poświęconej biznesowi, bogactwu i przyszłości. Nie mogłam przestać myśleć o tym, ile z nich zdecyduje się na udział w sesji uważnej medytacji. Jedna po drugiej zjawiały się w sali konferencyjnej, aż całe pomieszczenie wypełniło się ludźmi. Ubrane w szykowne garsonki siadały po turecku na podłodze i w ciszy czekały na pozostałe uczestniczki. Najwyraźniej pragnęły poznać nowe sposoby postrzegania świata i funkcjonowania w nim. W ramach krótkiego wprowadzenia wytłumaczyłam, czym jest „uważność” i dlaczego nasze mózgi potrzebują spokojnych przerw w ciągu dnia. Uderzyłam w tybetańską grającą misę, która wydała głęboki, przejmujący dźwięk. Wszystkie kobiety się uspokoiły, a ja poczułam zmianę poziomu energii, gdy jedna po drugiej zatracaly się w tym dźwięku i oddawały relaksacji. Dzięki potędze ciszy, którą cieszyłyśmy się przez niemal całą godzinę,

uczestniczki spotkania zaczęły się otwierać i opowiadać swoje historie. Wiele z nich mówiło o trudnościach, z jakimi borykają się w świecie korporacji oraz macierzyństwie. Kilka zapytało o możliwość dalszego praktykowania uważności, mimo ogromnego natłoku zajęć. Zaproponowałam, by każdego dnia wyłączyły telefon komórkowy, poprosiły swoje sekretarki o odrzucanie połączeń i poświęciły dziesięć minut na relaks. „Usiądźcie na kanapie albo przy biurku – mówiłam. – Wsłuchajcie się w ciszę albo włączcie ulubioną muzykę. Skupcie się na oddychaniu”. Kiedy sesja dobiegła końca i jej uczestniczki musiały iść na następne spotkanie, kilka z nich zapytało, czy możemy to powtórzyć. Bardzo się ucieszyłam, ale szybko zdałam sobie sprawę z tego, że jedyny wolny termin przypada następnego dnia o godzinie 5.30 rano. Byłam pewna, że zrezygnują, ale one z radością skorzystały z okazji. O świcie następnego dnia z podziwem patrzyłam, jak te zapracowane kobiety jedna po drugiej wchodziły do sali, zapełniając ją do ostatniego miejsca.

Jako rodzice zmagamy się z wieloma wyzwaniami, więc zamiast zadręczać się uczuciem bezradności i braku nadziei, powinniśmy uczyć się pozytywnych sposobów kształtowania mózgu, żeby zwiększyć szanse na osiągnięcie sukcesu i zwiększenie radości życia.

Mam nadzieję, że dzięki wiedzy zawartej w książce staniemy się bardziej wyrozumiali dla siebie, lepiej rozumiejąc potężne siły działające wewnątrz naszych głów. Jasność myśli i koncentracja pozwalają zrozumieć tajemnice i uwierzyć w potęgę umysłu oraz serca.

DOSTRAJANIE SIĘ DO DZIECKA

Troskliwy, opiekuńczy i mądry głos pomocnego dorosłego ulega internalizacji i staje się częścią własnego głosu młodego człowieka.

NATIONAL RESEARCH COUNCIL

Czasem nie wystarczy kochać dzieci i łożyć na ich utrzymanie. Nasze pociechy potrzebują całej naszej uwagi i oczekują, że dostroimy się do ich uczuć tak dobrze, by czuły się bezpieczne, rozumiane i związane z nami.

To zjawisko można określić mianem *rezonansu*. Wyrażenie „być w pełni obecnym” ma bardzo głębokie znaczenie w kontekście rodzicielstwa. Oznacza, że poświęcasz dziecku całą swoją uwagę: słuchasz każdego jego słowa, wyczuwasz jego stan emocjonalny i w czasie jemu poświęconym nie myślisz o niczym innym niż jego potrzeby. Warto mieć świadomość, jak bardzo rozpraszają nas takie czynności, jak rozmowa telefoniczna, wysyłanie esemesów, surfowanie po internecie czy oglądanie telewizji. Choć nie chcę sugerować, że gdy dziecko domaga się uwagi, należy rzucić wszystko. Trzeba jednak pamiętać, że w otoczeniu jest tyle czynników rozpraszających naszą uwagę, iż bardzo łatwo stracić poczucie tego, co jest naprawdę ważne oraz zapomnieć, że dziecko jest ważniejsze niż pogaduszki na internetowym czacie albo kolejny odcinek telenoweli.

REFLEKSJE

„Mamusi, mamusi, popatrz!” – mały chłopiec grający w bejsbol w parku od dłuższej chwili próbował zwrócić na siebie uwagę matki stojącej kilka metrów od niego. Kobieta pisała esemesa i nawet nie podniosła wzroku znad telefonu. Chłopiec zawołał ponownie: „Mamusi, mamusi!”, ale ona nadal nie patrzyła w jego stronę. W końcu malec się poddał i odszedł zniechęcony. Wyraz jego twarzy sprawił, że smutek ścisnął mnie za gardło.

Prawda jest taka, że zawsze, gdy ignorujecie swoje dziecko, sprawiacie mu ból. Wystarczy na chwilę oderwać się od swoich spraw, by sprawdzić, jaką prostą radością chce się z wami podzielić. I wiecie co? To cudowne chwile, które nigdy nie powrócą!

Jeżeli chcesz dostroić się do przeżyć i uczuć dziecka, możesz wykonać cztery proste kroki.

1. Oderwij się na chwilę od tego, co właśnie robisz. Zaznacz swoją obecność i szczerze zainteresowanie tym, co robi dziecko. Zejdź do poziomu, na którym ono się znajduje. Zachowaj otwartość i gotowość na przyjęcie tego, co chce ci powiedzieć i pokazać.
2. Mów głosem wyrażającym emocje adekwatne do sytuacji i odzwierciedlającym wewnętrzne przeżycia dziecka. Na przykład, kiedy wróci ze szkoły z udaną pracą, powiedz: „O rany! Sam to zrobiłeś? Musisz być z siebie bardzo dumny! Jak długo nad tym pracowałeś?”.
3. Kiedy dziecko cieszy się z twojej reakcji, wzmocnij ją dodatkową uwagą, na przykład: „To cudownie, kochanie! Dobra robota!”
4. Kiedy dziecko jest smutne albo sfrustrowane, uszanuj jego uczucia i okaż współczucie, zamiast mówić, że nie powinno się tak czuć. Smutek i frustracja to normalne ludzkie emocje i dziecko powinno o tym wiedzieć.

Kiedy dziecko czuje się bezpieczne emocjonalnie wie, że nie jest samo na świecie i zawsze ma kogoś, na kim może polegać. Musimy być czujni, cierpliwi i konsekwentni, żeby dziecko z całą pewnością wiedziało, że może się do nas zwrócić zarówno w trudnych, jak i w radosnych chwilach. Każdego dnia zadawaj sobie pytanie: „Czy pomogłem dziecku zrozumieć jego uzdolnienia i talenty? Czy wystarczająco dobrze okazywałem empatię? Czy mogę zrobić lub powiedzieć coś, co jeszcze bardziej wzmocni łączącą nas więź?”

Takie dostrajanie się do dziecka nie zawsze jest łatwe, zwłaszcza jeśli dziecko nie chce się z nami dzielić swoimi prawdziwymi uczuciami. Czasem może się wydawać, że płacze z powodu zgubionej zabawki, podczas gdy w rzeczywistości łzy mogą być przejawem smutku mającego inne podłoże. Czy żal za utraconą zabawką może maskować tęsknotę za jednym z rodziców, utraconym w wyniku rozpadu rodziny? A może dziecko jest marudne, ponieważ po prostu się nie wyspało?

Uważne rodzicielstwo wymaga dostrzeżenia i pielęgnowania wyjątkowej osobowości dziecka. Dziecko nie jest projekcją nas samych. Nie istnieje standardowy wzorzec traktowania dzieci – trzeba widzieć i szanować ich indywidualność. Niemniej dopiero kiedy sami będziemy mieli jasną wizję swojego życia, będziemy mogli w pełni wesprzeć dzieci w dążeniu do tego, kim mogą być.

Kiedy główny opiekun jest zawsze dostępny i reaguje na potrzeby dziecka (...), powstaje fundament wiary w to, że najważniejsi ludzie w życiu dziecka zawsze będą przy nim, gdy będzie ich potrzebowało.

Sharon Begley

Kiedy odsuwamy dzieci na bok i zajmujemy się czymś

innym, każąc im zadowolić się zabawkami albo innymi wypełniaczami czasu, bezwiednie przygotowujemy je do roli pasywnych i bezsilnych biorców w świecie miłości i wrażliwości.

dr Jon Kabat-Zinn

REFLEKSJE

Kiedy miałam dwanaście lat, podpuszczona przez przyjaciółkę i przytłoczona ciężarem rówieśniczej presji, zrobiłam coś niedopuszczalnego: ukradłam różową spódniczkę z pobliskiego sklepu. Był to pierwszy i zarazem ostatni taki mój wyskok. Gdy przyszłam do domu, byłam tak przerażona, że cała się trzęsłam. „Co ja najlepszego zrobiłam?” – myślałam w panice. Pamiętam, jak weszłam do salonu, w którym moja mama siedziała przy kominku. Spojrzała na mnie krzywo. „Cóż za piękna spódniczka” – powiedziała. Drżąc ze strachu oświadczyłam, że przed chwilą kupiłam ją za dolara. Posłała mi mroczne spojrzenie, ale nic nie powiedziała. Wiedziałam, że mi nie uwierzyła. Zmusiłam się do uśmiechu, powoli odwróciłam się na pięcie i poszłam na górę do swojego pokoju. Siedząc sama na łóżku wybuchłam płaczem. Czułam się tak bardzo winna. W końcu wybiegłam ze swojego pokoju i stanęłam na szczycie schodów. „Mamo” – wydusiłam z siebie przez łyzy. „Słucham, Goldie” – odpowiedziała swoim niskim głosem. „Ukradłam tę spódniczkę” – zaszlochałam. Po krótkiej chwili usłyszałam: „Wiem. Chodź do mnie. Porozmawiamy o tym”. Posadziła mnie obok siebie i zapytała, dlaczego to zrobiłam. Powiedziałam, że nie wiem. Byłam zdezorientowana i moja przyjaciółka namówiła mnie na ten szalony wyczyn. Mama zaprowadziła mnie do sklepu i kazała mi zapłacić za spódniczkę, a potem na cały rok powiesiła ją na wewnętrznej stronie drzwi do mojego pokoju. Żadna z nas nie zdjęła jej z wieszaka przez ten czas. To na dobre obrzydziło mi róż – z całą pewnością nigdy nie zobaczysz mnie w ubraniach w tym kolorze. Nie mogłam oszukać matki – była doskonale dostrojona do moich uczuć i знаła mnie lepiej niż

ktokolwiek inny. Wiedziała, że kłamię. Rozumiała, że muszę sama poczuć się winna, aby przyznać się do złego postępu. Miała w sobie wystarczająco dużo miłości, by umiejętnie udzielić mi lekcji, której nie zapomniałam do końca życia.

Samoświadomość jest niezwykle istotnym warunkiem dostrojenia się do dziecka. Musimy być w pełni świadomi tego, które z naszych działań mogą nam uniemożliwić osiągnięcie pełnego rezonansu z dziećmi. To obejmuje także nasze dotychczasowe życiowe doświadczenia oraz wykształcone na ich podstawie sposoby reagowania. Samo powzięcie postanowienia, że nie powtórzymy błędów popełnionych przez naszych rodziców daje nadzieję, że zastanowimy się przed podjęciem działania. Świadomie radząc sobie z własnymi problemami, możemy zmienić sposób patrzenia na świat i doprowadzić do usunięcia zbędnych połączeń nerwowych w mózgu, zastępując negatywne reakcje pozytywnymi. Oto co należy zrobić:

- być uważnym;
- przerwać łańcuch negatywnych sposobów postępowania;
- unikać przekazywania negatywnego dziedzictwa.

Jeżeli jesteś samotnym rodzicem, mam dla ciebie dobrą wiadomość: z badań wynika, że dziecku wystarcza silna więź z jednym podstawowym opiekunem, żeby stworzyć podwaliny własnego ja i nawiązać zdrowe, trwałe relacje z innymi ludźmi.

Rodzice są aktywnymi rzeźbiarzami rosnących mózgów swoich dzieci. Niedojrzały mózg młodego człowieka jest tak wrażliwy na doświadczenia społeczne, że rodzice adopcyjni mogliby w rzeczywistości być nazywani rodzicami biologicznymi, ponieważ przeżycia rodzinne wpływają na kształt biologicznej struktury mózgu ich

dziecka.

dr med. Daniel J. Siegel

Autorzy badania przeprowadzonego wśród nastolatków odkryli, że ani pochodzenie etniczne, ani poziom dochodów, ani konkretna struktura rodziny nie mają wpływu na występowanie ryzykownych zachowań wśród młodzieży, takich jak zażywanie narkotyków, nadużywanie alkoholu albo oddawanie się hazardowi. Tym, co chroni dzieci przed większością niebezpiecznych zachowań jest silna więź z przynajmniej jednym dorosłym. Jeżeli zatem jesteś samotnym rodzicem (takim, jakim ja kiedyś byłam), możesz się pocieszać tym, że nawet jedno z rodziców może wystarczyć dziecku.

Neurolodzy szacują, że 50 procent szczęścia jest wynikiem wrodzonych predyspozycji, a reszta zależy od naszych starań. Jest to coś, co możemy aktywnie pielęgnować, niezależnie od tego, czy jesteśmy samotnymi rodzicami, czy żyjemy w związku z drugim człowiekiem.

KONTROLOWANIE REAKCJI

Radość rodzicielstwa może sprawić, że nasze serca będą pełne szczęścia – bardziej niż kiedykolwiek sobie wyobrażaliśmy. Jest tyle radosnych chwil, którymi można się rozkoszować. Wyzwania związane z wychowywaniem dzieci mogą również wypełnić nasze serca emocjami innymi niż radość. Bardzo często pocięchy doprowadzają nas do szaleństwa i sprawiają, że chcemy rwać sobie włosy z głowy. Rodzicielstwo jest swego rodzaju odyseją – przygodą pełną codziennych wyzwań, ale też rozświetloną niezliczonymi cudami.

Jak mamy kontrolować złość, frustrację i strach, kiedy czujemy się przytłoczeni albo wystawieni na zbyt ciężką próbę? Jak mamy odnaleźć w sobie wewnętrzny spokój i zrozumieć, co tak naprawdę dzieje się z nami i z naszymi dziećmi, odrzucając niepotrzebny filtr targających nami emocji? Czasem wydaje się, że najprostszym rozwiązaniem jest unikanie konfrontacji i dążenie do przeżycia trudnych chwil bez większych strat emocjonalnych.

Zakłamywanie rzeczywistości jest bardzo silnym ludzkim instynktem, zwłaszcza w trudnych chwilach. Trzeba nie lada odwagi, by przyznać się do własnych obaw i porażek. Na szczęście możemy kontrolować reakcje poprzez świadome analizowanie własnych myśli. Możemy zaprząć do pracy korę przedczołową – starą mądrą sowę zajmującą się skomplikowanymi procesami myślenia krytycznego – i chcemy, żeby nasze dzieci także opanowały tę umiejętność. Samodoskonalenie wymaga odważnego analizowania własnych uczuć i działań oraz uczciwego oceniania swoich zachowań. Nazywam to „staniem na straży” i muszę przyznać, że nie jest to łatwe zadanie.

Reaktywne rodzicielstwo może być bardzo szkodliwe dla dzieci. Reagowanie krzykiem, gdy dziecko o czymś zapomniało albo zrobiło coś, co nam się nie podoba, wywołuje tylko strach, ale nie pociąga za sobą zmiany zachowania. Możemy odzyskać kontrolę nad złością, ale pierwszym krokiem jest przyznanie, że nasze racjonalne myślenie zostało uprowadzone przez emocje i wymknęło się spod kontroli.

Kiedy praktykujemy uważną świadomość, coraz lepiej rozumiemy nasze umysły. Zauważamy, że nasze myśli i uczucia przychodzą i odchodzą falami. Ta świadomość pozwala nam lepiej zarządzać emocjami.

dr Daniel Goleman

EMOCJONALNE UPROWADZENIE

Złość i frustracja, które odczuwamy, są przejawem reakcji pełniącego rolę ciała migdałowatego na potencjalnie stresującą sytuację i przejęcia przez nie kontroli nad naszymi emocjami. Kiedy to zrozumiemy, nauczymy się rozpoznawać przypadki „uprowadzenia” i zaakceptujemy fakt, że najkrótszą drogą powrotu do jasnego myślenia jest uważna świadomość. Samo wywołanie stanu skupienia świadomości automatycznie stymuluje neuroprzekaźniki działające kojąco na ciało migdałowate i zwiększające aktywność kory przedczołowej.

To brzmi jak zbyt uproszczenie, ale trzeba spróbować, by przekonać się, że to działa. Wyciszając umysł, możemy obniżyć poziom kortyzolu, zwiększyć poziom dopaminy i zastanowić się nad tym, co tak naprawdę wywołało reakcję emocjonalną. Wiedząc co się stało, możemy nauczyć nasze mózgi reagowania w inny sposób i uważniejszego podejmowania decyzji.

Nawet jeśli zostaniemy „uprowadzeni” i zareagujemy nieadekwatnie do sytuacji, to jeszcze nie koniec świata. Można naprawić wyrządzone szkody. Według Johna Gottmana, autora książki *Raising an Emotionally Intelligent Child*, nigdy nie powinniśmy odczuwać zakłopotania, przyznając się do własnych błędów, ponieważ jeśli nie będziemy go okazywać, dzieci chętniej będą przyznawały się przed nami do własnych pomyłek. Gottman proponuje następujący sposób postępowania:

Fajnie jest przez chwilę posiedzieć w ciszy z zamkniętymi oczami. To bardzo relaksujące. Pomaga się uspokoić, kiedy ci odbija i zaczynasz svirować.

Lisa, 11 lat

- **Uspokój się.** Nic nie rób, dopóki twoje ciało migdałowate się nie uspokoi i kora przedczołowa nie zacznie normalnie funkcjonować.
- **Przeproś.** Powiedz dziecku: „Poniosły mnie emocje i straciłem panowanie nad sobą. Przepraszam. Już jestem spokojny”.
- **Odnów relację.** Jeśli dziecko jest małe, przytul je i pociesz, a następnie zachęć do narysowania lub opisanie stanu jego uczuć. Ze starszym dzieckiem możesz porozmawiać na temat tego, co się stało i waszych ról w tym zdarzeniu.

Pomagając dziecku zrozumieć procesy zachodzące w mózgu człowieka, gdy jest zdenerwowane, umożliwiamy mu bardziej logiczne analizowanie sytuacji. Dzięki wykorzystaniu technik opisanych w dalszych rozdziałach tej książki możemy nauczyć je przejmowania kontroli nad emocjami oraz rozpoznawania i zwalczania stresu.

Nawet jeśli rozumiemy przyczyny naszych negatywnych reakcji i nieodpowiednich zachowań, nie oznacza to końca konfliktu. Konflikt jest normalną częścią zdrowego życia rodzinnego. Nie ma niczego złego w tym, że od czasu do czasu się rozżalimy. W rzeczywistości z badań wynika, że konflikty między rodzicami a dziećmi mogą nawet sprzyjać rozwojowi umysłowemu i moralnemu, pod warunkiem, że strony uczą się kontrolować ich przebieg. Podobnie jak stres może albo dodać nam animuszu, albo całkowicie nas sparaliżować, tak konflikt może sprowokować nas do sensownego działania albo zmienić się w niepotrzebną walkę. Wybór należy do nas.

Wszystkie systemy mózgu, jakie znamy – bez względu na to, czy zajmują się przetwarzaniem bodźców wzrokowych, słuchowych, czy językowych – kształtują się pod wpływem doświadczeń.

Nasze dzieci będą zmagają się z wyzwaniami, jakich nie znały poprzednie pokolenia. W przeładowanym bodźcami, szybko zmieniającym się otoczeniu społecznym będą narażone na nieustanne zagrożenia emocjonalne, których źródłem może być rozpad rodziny, załamanie gospodarcze albo presja sukcesu. Możemy im pomóc w radzeniu sobie ze stresem, a jednocześnie przypomnieć sobie, jak ważne, również dla nas samych, jest kontrolowanie własnych napięć emocjonalnych.

REFLEKSJE

Na pewnym etapie życia, kiedy moja kariera była w pełnym rozkwicie, poczułam się przytłoczona obowiązkami i zaczął mnie nękać głęboki smutek. Moje małżeństwo rozpadało się, a ja bardzo boleśnie odczuwałam utratę rodziny i to, że moje marzenia legły w gruzach. Nie tego chciałam od życia. Wiedziałam, że potrzebuję pomocy, więc poszłam do psychiatry. Uważnie wysłuchał mojej opowieści o tym, jak bardzo czuję się przytłoczona koniecznością godzenia pracy z opieką nad chorą matką i małymi dziećmi. Następnie powiedział coś, co zmieniło mój sposób myślenia o życiu: „Kto ci powiedział, że jesteś nadludzką boginią, która potrafi to wszystko zrobić? Czy nie za taką osobę się uważasz?”. Dzięki temu zrozumiałam, że zbyt dużo od siebie wymagałam, wierząc, że potrafię – i powinnam – to wszystko robić. Poczułam ogromną ulgę, dostając przyzwolenie na to, by nie być perfekcyjną i przyznając się przed sobą, że jestem tylko niedoskonałym człowiekiem. Wystarczyło powiedzieć „nie”. Od tej chwili znacznie łatwiej dokonywałam wyborów i przestałam się poddawać oczekiwaniom innych osób. Postanowiłam zrezygnować ze spotkań odbywających się w porze śniadania albo obiadu, ponieważ odrywały mnie od moich dzieci. Zrozumiałam, że nie muszę zbawiać świata, biorąc udział w dziesiątkach imprez charytatywnych dla

maluchów, jeśli miało to oznaczać ograniczenie kontaktu z moimi własnymi dziećmi. Dotarło do mnie, że świat się nie zawali, jeśli na jakiś czas usunę się w cień. Powiedzenie tego głośno przyniosło mi wyzwolenie. Dzięki temu mogłam być w pełni obecna w życiu moich dzieci.

ROZMAWIANIE Z DZIECKIEM O MÓZGU

Lepiej mi idzie pisanie. Jestem bardziej wytrwała. Jestem spokojna. Potrafię zachować ciszę i okazywać przyjaźń. Jestem szczęśliwa. Pomaga mi to zachować zdrowie. Jestem bystra. Pomaga mi to w czytaniu.

MELISSA, 10 LAT

Informacje o mózgu mogą być dla dzieci zdumiewające i wyzwalające – zapoznanie się z nimi może być chwilą prawdziwego oświecenia. Uważna świadomość tego, co dzieje się w ich codziennym życiu oraz jak na to reagują, wzmacnia ich poczucie własnej kontroli. Wykorzystanie możliwości kory przedczołowej wzmacnia uwagę i zwiększa możliwość dostrojenia się do wewnętrznego rytmu oraz do otoczenia. To z kolei zwiększa zdolność do empatii, która w istotny sposób ułatwia radzenie sobie z pracą, obowiązkami szkolnymi i relacjami międzyludzkimi. Skupione i spokojne dzieci są mniej zestresowane, lepiej przyswajają informacje i są sprawniejsze emocjonalnie i fizycznie.

Istnieje nieskończenie wiele praktycznych zastosowań takiej wiedzy, a najlepszym przykładem jest sposób zarządzania przez dzieci własnymi reakcjami na zdarzenia oraz na innych ludzi, zwłaszcza gdy odczuwają złość, strach

i stres. Sama świadomość tego, że ciało migdałowate nie tylko wykrywa strach, ale też go *generuje*, może wiele zmienić.

Mając takie informacje do dyspozycji, dzieci zaczynają także rozumieć, jakie czynniki prowadzą do „uprowadzenia emocjonalnego”, oraz że każdy człowiek inaczej to przeżywa. Wszystko zależy od tego, co mózg uzna za zagrożenie, biorąc pod uwagę przeszłe doświadczenia danego człowieka.

PRACA MÓZGU I MÓWIENIE O NIEJ

Uczenie się o tym, jak działa mózg, powinno być nie tylko pracą, ale i zabawą – zarówno dla dzieci, jak i dla nas. Należy wybrać odpowiedni moment, żeby nie wywołać wrażenia, że znaleźliście się z powrotem w klasie. Zawsze dobrym pomysłem jest uczynienie z dyskusji na temat mózgu elementu zwykłych, codziennych interakcji. Chwile, w których myślicie najswobodniej, a liczba czynników rozpraszających jest ograniczona do minimum, to moment zasiadania do kolacji, układania się do snu i czas spędzony na spacerze. Wielu rodziców zaczyna rozmowę od pytań, czego dziecko nauczyło się dziś w szkole. Możecie też zainteresować wasze pociechy opowiadaniem o swoich doświadczeniach, które przerodzi się w dyskusję na temat sposobu działania mózgu. Na przykład, jeśli twoje myśli krążą wokół jakiegoś zdarzenia oraz reakcji na nie, mogą być dobrym wprowadzeniem do rozmowy o mózgu, bez względu na to, czy temu zdarzeniu towarzyszył strach oraz chęć walki lub ucieczki, czy zadowolenie spowodowane na przykład wniesieniem staruszce zakupów po schodach.

Czasem dobrym momentem jest kulminacyjny punkt emocjonalnego kryzysu albo stresująca sytuacja. Może to być kłótnia z rodzeństwem, pełne napięcia przygotowania do sprawdzianu, czas po powrocie ze szkoły po męczącym dniu

albo zwykły napad złości wywołany jakimś pozornie nieistotnym zdarzeniem. Pierwszym odruchem jest uspokojenie dziecka. Wstępem do rozmowy powinno być wspólne wykonanie kilku głębokich oddechów, żebyście mogli się uspokoić i otworzyć swoje umysły na informacje. To idealna okazja, by krótko wyjaśnić, dlaczego oddychanie pomaga w takich sytuacjach, ponieważ wspólnie doświadczacie pozytywnych efektów tej prostej czynności.

Po uspokojeniu się możecie zacząć rozmowę o tym, że mózg emocjonalny ma zwyczaj przejmowania kontroli nad naszymi działaniami i powodowania różnorodnych problemów, więc warto zrozumieć, co się dzieje w głowie i nauczyć się kontrolowania własnych reakcji. Dzieci powinny zrozumieć, że same mogą wybrać, czy chcą być szczęśliwe, czy smutne i niezadowolone. Nie ma znaczenia jaką drogą dojdiesz do sedna sprawy, zechcesz opowiadać dziecku o cudach mózgu i dzielić z nim radość odkrywania. Kiedy dziecko dowie się, co robi mózg i jak działa, będzie zachwycone. Zadbaj o to, żeby poznawanie mózgu było dobrą zabawą. Pamiętaj – szczęśliwe dziecko chętniej się uczy.

W następnym podrozdziale znajdziesz informacje z poprzednich rozdziałów przełożone na język zrozumiały dla dziecka, z uwzględnieniem wskazówek udzielonych przez nauczycieli i naukowców zaangażowanych w realizację programu MindUP. Poniższy tekst jest tylko przykładem, który możesz wykorzystać. Należy dostosować treść rozmowy do wieku dziecka, jego zdolności rozumienia oraz możliwości skoncentrowania uwagi. I choć nie sposób przewidzieć wszystkich pytań, które mogą zadawać mali rozmówcy, na końcu rozdziału znajduje się lista kilku najczęściej padających.

Wiele zależy od wieku, ale dziecko może wiedzieć o mózgu więcej niż nam się wydaje. W każdym razie warto przygotować sobie trochę pomocy wizualnych

przedstawiających różne części mózgu. Możecie razem sporządzać proste rysunki. (Nawet jeśli brakuje ci zdolności plastycznych, dziecko doceni twój wysiłek i czas, który spędzicie razem, kiedy rozmowa będzie bardziej przypominała zabawę niż wykład). Bardzo dużo ciekawych ilustracji można znaleźć w internecie. Możesz nawet użyć komputera, by pokazać dziecku to, o czym mówisz, ale pamiętaj, że maszyna nie może cię zastąpić w roli nauczyciela.

ROZMOWA

Opowieść o mózgu może mieć na przykład taką treść:

Twój mózg odgrywa podobną rolę, jak wszystko to, co mieści się pod maską samochodu: silnik i różne części elektryczne, dzięki którym wszystko działa. Bez silnika samochód nie jeździ, światła nie działają, kierownica się nie kręci, a radio nie gra. Bez mózgu nie mógłbyś widzieć, słyszeć, odczuwać, mówić, biegać ani robić innych rzeczy – to bardzo ważna część twojego organizmu. Mózg nie składa się jednak z metalu i kabli. Podobnie jak całe twoje ciało – w przeciwieństwie do samochodu – nie jest zbudowane ze szkła, stali i gumy.

Twój mózg jest okrągły i ma wiele wybrzuszeń oraz bruzd. Z wyglądu przypomina ogromny orzech włoski, jest jednak znacznie mniejszy. Dlatego jest schowany wewnątrz czaszki, która chroni go przed uszkodzeniami jak kask, w którym jeździsz na rowerze. Ma wielkość twoich dwóch pięści złożonych razem i podobnie jak dwie złożone pięści jest podzielony na dwie połowy, zwane półkulami.

Tak samo jak różne części samochodu, różne części mózgu są odpowiedzialne za wykonywanie różnych zadań. Jedna z nich, zwana gadzim mózgiem, zajmuje się wszystkim tym,

o czym nie musisz nawet myśleć – na przykład biciem serca, oddychaniem i połykaniem jedzenia.

Inna część, nazywana układem limbicznym albo mózgiem emocjonalnym, steruje twoimi uczuciami, na przykład poczuciem szczęścia lub smutku. Ważnym elementem układu limbicznego jest ciało migdałowe. To zabawne słowo oznacza coś w rodzaju stróżującego psa, który zaczyna szczekać, gdy wyczuwa coś niepokojącego albo coś dobrego. Kiedy widzisz coś strasznego, ciało migdałowe może dać sygnał do walki z zagrożeniem albo do ucieczki. Może też nakazać ciału, by zamarło w bezruchu, jak przerażony królik. Mówi się, że to reakcja typu „uciekaj, walcz albo stój bez ruchu”. Czasem zdarza się coś, co nas denerwuje albo wywołuje nasz lęk. Problem polega na tym, że ciało migdałowe może zasygnalizować zagrożenie nawet wtedy, kiedy ono tak naprawdę nie istnieje.

Nasz stróżujący pies może także wyczuć coś przyjemnego, kazać nam się uśmiechnąć i wywołać uczucie szczęścia, na przykład gdy zobaczysz najlepszego przyjaciela idącego chodnikiem w twoją stronę.

Największą częścią mózgu jest kora mózgowa. To właśnie ona przypomina wyglądem orzech włoski. Jest odpowiedzialna za zapamiętywanie informacji i świadome myślenie, mówienie oraz skupianie uwagi. Na samym przedzie, tuż za twoim czołem, mieści się kora przedczołowa. Można ją nazwać starą mądrą sową, która obserwuje świat, myśli o nim i zapamiętuje to, co widzisz i słyszysz. Jest odpowiedzialna za myślenie, planowanie, rozumowanie, rozwiązywanie problemów i dokonywanie wyborów. Pilnuje także, byś nie uległ emocjom i nie zrobił czegoś złego pod wpływem złości albo rozżalenia.

Po omówieniu poszczególnych części mózgu możesz wzmocnić przekaz, przypominając opowieść o twoich doświadczeniach, od której zaczęliśmy rozmowę. Tym razem możesz dodać, że to ciało migdałowe – twój wewnętrzny pies stróżujący – wkroczyło do akcji i spowodowało

wystąpienie określonego zachowania. Oczywiście, skłaniając dziecko do zastanowienia się nad tym, kiedy ciało migdałowe pomogło mu w interakcjach z otoczeniem, i opisanie towarzyszącego temu stanu emocjonalnego sprawisz, że nowe wiadomości zyskają od razu wymiar praktyczny.

Zapytaj: „Czy potrafisz wskazać przykład sytuacji, w której ciało migdałowe ci nie pomogło?”

Pomóż dziecku, przypominając mu o jakimś zdarzeniu z placu zabaw, po którym doszło do niepotrzebnej kłótni z rówieśnikami. Podkreśl, że czasem ciało migdałowe pomaga nam uniknąć niebezpieczeństwa, a czasem utrudnia racjonalne myślenie i podejmowanie dobrych decyzji.

Zróbcie razem listę odczuć, które pojawiają się, gdy ciało migdałowe zaczyna „szczeleć”:

- pocenie się lub drżenie;
- przyspieszone bicie serca;
- ból brzucha i mdłości;
- przyspieszony oddech;
- nieprzeparta chęć wybuchnięcia płaczem.

Zapytaj dziecko, czy uważa, że potrafiłoby się uspokoić w takiej sytuacji. W tym momencie możesz mu podsunąć technikę uważnego oddychania, sugerując po prostu, że czasem wzięcie kilku głębokich oddechów i liczenie do dziesięciu pomaga ciału migdałowatemu uspokoić się i „wrócić do budy”. Wyjaśnij, że po okiełznaniu stróżującego psa mózg także się uspokoi, a stara mądra sowa znowu zacznie jasno myśleć. Powiedz dziecku, że kiedy w przyszłości poczuje się niekomfortowo, powinno wziąć kilka głębokich oddechów i przez chwilę spokojnie posiedzieć, a wszystko będzie dobrze.

Kiedy omówisz te podstawowe zasady, wykaż się cierpliwością w stosunku do dziecka oraz siebie. Uczenie się to długotrwały proces. Pamiętaj, o czym mówiliście i wracaj

do tego często w odpowiednich chwilach. Próbuj żartować. Kiedy dziecko wróci ze szkoły, zapytaj: „Jak ci minął dzień? Czy twój stróżujący pies był dzisiaj grzeczny? Czy stara mądra sowa pomagała ci w trudnych sytuacjach?” Możesz usłyszeć ciekawe odpowiedzi.

Dzieci zaczynają myśleć o swoich mózgach w zupełnie nowy sposób i zdają sobie sprawę ze znaczenia umysłu. To istotnie wpływa na sposób uczenia się. Zwiększa radość z nauki i nadaje nowy kształt doświadczeniu zdobywania wiedzy.

dr med. Daniel J. Siegel

Kiedy dziecko opanuje podstawy, twoje rozmowy z nim nabiorą zupełnie innego charakteru. Będzie umiało rozpoznać swoje emocje, a przydatne wyobrażenia stróżującego psa i starej, mądrej sowy pomogą mu dokładnie zrozumieć to, co się dzieje w jego głowie.

CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

- Jak nazywa się część mózgu, która zachowuje się jak stróżujący pies? (*Ciało migdałowe*).
- Jaka to reakcja, gdy włoski na karku jeżą się i mamy ochotę uciekać? (*Reakcja ucieczki*).
- Jaka część mózgu mieści się tuż za naszym czołem i zachowuje się jak stara mądra sowa? (*Kora przedczołowa*).
- Jaka to reakcja, gdy ktoś popycha nas na placu zabaw? (*Reakcja walki*).
- Która część mózgu pomaga nam bronić się przed zagrożeniami? (*Ciało migdałowe*).

- Która część mózgu pomaga nam podejmować właściwe decyzje? (*Kora przedczołowa*).
- Która część mózgu daje o sobie znać kiedy kogoś atakujemy albo bez zastanowienia używamy brzydkich słów? (*Ciało migdałowe*).

UWAŻNE ODDYCHANIE

Oddychanie jest sposobem na zaprzyjaźnienie się z możliwościami naszego serca i umysłu. (...) Bez osądzania, potępiania ani zmuszania się do czegokolwiek, wrócić do istoty oddechu; każdy wdech jest nowym początkiem, każdy wydech – pozbyciem się czegoś. Nie ma żadnego planu, tylko ta krótka chwila, tylko oddech poza czasem i ponad czasem.

DR JON KABAT-ZINN

My, ludzie, jesteśmy niezwykłym gatunkiem. O ile mi wiadomo, jesteśmy jedynymi zwierzętami na naszej planecie, które potrafią świadomie analizować własne myśli i działania oraz wyciągać z nich wnioski pozwalające na zmianę zachowania. Ta zdolność jest określana mianem *metakognicji*.

Na szczęście jest prosty sposób na pobudzenie tej zdolności bez potrzeby wydawania ogromnych sum pieniędzy na wyrafinowane urządzenia. Jego zastosowanie może przynieść bardzo korzystne efekty. Mam na myśli *uważne oddychanie*.

Instynktownie wszyscy wiemy, jak dobroczynne skutki może przynieść zaczerpnięcie kilku głębokich oddechów przed lub w trakcie stresującego zdarzenia. Ileż to razy powtarzaliśmy sobie: „Zaczekaj, weź głęboki oddech”, czując, że to pomoże nam odzyskać równowagę? Zawsze przy nas, zawsze dostępny, nasz oddech jest tym, co może w każdej

chwili pomóc nam nastroić własne emocje i jednocześnie posłużyć za delikatny metronom wyznaczający tempo ważnych działań. Uważne oddychanie jest jednym z najlepszych sposobów praktykowania uważnej świadomości, ponieważ dostarcza naszym ciałom i mózgom tlenu, wywołując poczucie spokoju.

Istnieje wiele interpretacji słowa „uważność”. Ta, która jest najczęściej stosowana, ma związek z medytacją. Niemniej uważność ma wiele aspektów. Jednym z nich jest kontemplacja. Osiągnięcie stanu uważnej świadomości może się z początku wydawać trudne, ale w rzeczywistości wcale takie nie jest. Nie trzeba wcale ciężko pracować, żeby go osiągnąć. To po prostu zwracanie uwagi na to, co się dzieje w danej chwili. To tylko życie chwilą przez krótki czas, w którym myśli mogą swobodnie płynąć, a my nie zatrzymujemy ich w głowie i nie osądzamy ich. W ten sposób wzmacniamy jednocześnie siłę koncentracji, obserwacji i relaksacji.

Uważna świadomość różni się od myślenia, w czasie którego oceniamy często kolejne chwile i zastanawiamy się, co się zdarzyło i co może się zdarzyć. W stanie uważnej świadomości nasz umysł jest skoncentrowany tylko na oddechu. Ten stan jest też dokładnym przeciwieństwem bezmyślności, z którą mamy do czynienia wtedy, gdy działamy na autopilocie i nie zwracamy uwagi na bieżącą chwilę. Wszyscy to znamy. Czasem czujemy się tak, jakbyśmy przechodzili przez życie pogrążeni w głębokim śnie. Minuty, godziny, a nawet dni mijają bezpowrotnie, a my nawet nie potrafimy sobie przypomnieć, co się z nami działo, ponieważ nie byliśmy tego świadomi.

Spokojne siedzenie i uważne oddychanie przez dziesięć minut dziennie w ciągu ośmiu tygodni wzmacnia tę część kory przedczołowej, która jest odpowiedzialna za generowanie pozytywnych uczuć i osłabia część

odpowiedzialną za wywoływanie uczuć negatywnych.

dr Richard Davidson

Czasem w stanie bezmyślności automatycznie reagujemy w sposób negatywny, atakując innych albo mówiąc rzeczy, których później żałujemy. Zadajemy sobie pytanie: „Dlaczego to zrobiłem?” albo: „Kto przemawiał moimi ustami?”. Wcale nie musi tak być. Wszyscy możemy stać się bardziej świadomi. Przede wszystkim musimy uwierzyć, że to jest możliwe, a następnie powziąć taki zamiar. Im lepiej jesteśmy dostrojeni do naszych myśli i uczuć, tym lepszych wyborów dokonujemy odnośnie do reakcji na zdarzenia.

Kluczem do sukcesu w przypadku wszystkich uważnych praktyk jest ich powtarzanie i unikanie nadmiernie krytycznego podejścia do siebie. Zawsze, gdy zauważamy, że umysł zaczyna wymykać się spod kontroli, powinniśmy spokojnie odzyskać skupienie. Ekspert w dziedzinie uczenia się, Tim Gallwey, nazywa ten stan „świadomością bez sądów” i twierdzi, że jest to jedno z najwspanialszych narzędzi uczenia się tego, co określa mianem „wewnętrznej gry”. Im bardziej wzmacniamy ten komunikat, tym lepszą uzyskujemy koncentrację i tym bardziej pomagamy dzieciom zaakceptować fakt, że mogą popełniać błędy bez nadmiernego krytycyzmu wobec samych siebie.

Pewna mała dziewczynka miała problemy z przystosowaniem się do nowego otoczenia, więc skróciliśmy jej pobyt w szkole do połowy dnia, ale to nie pomogło. Jej reakcje były tak złe, że zastanawialiśmy się, czy w ogóle powinna u nas zostać. W końcu postanowiłam zabierać ją kilka razy dziennie do mojego gabinetu, żeby poćwiczyć z nią uważne oddychanie. Jej stan zaczął się poprawiać. Po trzech tygodniach bez żadnej innej interwencji mogła już zostawać w szkole na cały dzień.

Elizabeth Z., nauczycielka w szkole podstawowej

Korzyści płynące z uważnego oddychania były przez wieki doceniane przez ludzi różnych kultur, ale w naszych czasach okazały się szczególnie przydatne dla osób wykonujących bardzo stresującą pracę. Tej techniki uczą się dziś wszyscy, zaczynając od olimpijczyków, na strażakach kończąc. W ramach programu treningu umysłu zatytułowanego Mindfulness-based Mind Fitness Training (w skrócie M-fit) amerykańscy żołnierze uczą się uważnego oddychania jako jednego ze sposobów zwalczania stresu w ekstremalnych sytuacjach, do których może dochodzić w strefach ogarniętych konfliktem. Podobnych technik uczą się ratownicy medyczni, policjanci, pracownicy opieki społecznej, pracownicy sztabów kryzysowych oraz analitycy wywiadu.

Autor jednego z przełomowych badań, dr Jon Kabat-Zinn, pracował z dwiema grupami zdrowych ludzi. Członków jednej z nich uczył technik uważnej świadomości, skupiając się głównie na oddychaniu. Po trzech miesiącach w grupie tej nastąpił spadek natężenia stresu o 44 procent, spadek liczby zachorowań na przeziębienia oraz przypadków występowania bólów głowy o 46 procent oraz spadek liczby reakcji stresowych na codzienne zdarzenia o 24 procent. W grupie kontrolnej nie zauważono żadnych zmian. Oto tylko niektóre zadziwiające skutki uważnego oddychania i uważnej świadomości odkryte podczas ponad tysiąca badań:

- ograniczenie reakcji stresowej;
- zwiększenie natężenia uwagi;
- ułatwienie integracji mózgu;
- mocniejszy, efektywniejszy sen;
- zwiększenie samoświadomości.

REFLEKSJE

Dobrze pamiętam ten dzień, w którym po raz pierwszy spróbowałam uważnego oddychania. Celowo wybrałam pomieszczenie pozbawione wszelkich czynników rozpraszających: było tam proste drewniane krzesło oraz mały stolik, na którym stał wazonik z różą i palące się kadzidło. Usiadłam, zamknęłam oczy i próbowałam sobie przypomnieć, co radzono mi zrobić. Na początku czułam się dziwnie. Zauważyłam, że mój oddech nie jest regularny, a mój umysł myśli o tym, ale później przypominałam sobie, że miałam przestać śledzić te myśli i skupić się na samym oddechu. Przez otwarte okno do pokoju wpadał ciepły wietrzyk, a ja czułam jego powiew i oddawałam się temu uczuciu, dopiero po chwili znowu udało mi się skupić na oddechu. Czułam, jak całe moje ciało stopniowo się relaksuje. Czułam odprężenie w ramionach, w nogach, w brzuchu. Po raz pierwszy od wielu miesięcy zaczęłam się rozluźniać. Nagle coś się stało. Poczułam się lekka jak piórko. Naprawdę miałam wrażenie, jakbym po bardzo długim czasie znowu spotkała swoje prawdziwe ja. To było jak odnowienie kontaktu ze starym przyjacielem, z którym rozstałam się niedbale w pośpiechu codziennych spraw. Miałam ochotę śmiać się na głos. Czułam się tak radośnie, że pozwoliłam sobie na głośny chichot. Byłam zdumiona tym, jak wiele korzyści może przynieść tak proste ćwiczenie. Siedzenie w tym prawie pustym pokoju i śmianie się z siebie i do siebie było niezwykle budujące i wyzwalające. Do końca życia nie zapomnę tego wspaniałego doświadczenia.

Ćwiczenia z uważnego **ODDYCHANIA**

Choć tak naprawdę uważne oddychanie można uprawiać wszędzie – w samochodzie, w pociągu, a nawet w toalecie – czasem warto pomóc sobie, tworząc specjalną przestrzeń do

tych ćwiczeń. Nie musi to być duże, osobne pomieszczenie – wystarczy zaciszny kąt pokoju z wygodnym miejscem do siedzenia. Najlepiej byłoby, gdyby w domu było specjalnie urządzone miejsce, w którym cała rodzina mogłaby spędzać „przerwy dla mózgu”.

Wielu praktyków uważności używa dzwonka oznajmającego początek i koniec ich sesji uważnego oddychania. Nie jest to konieczne, ale może się okazać przydatne. Nie ma znaczenia, jakiego instrumentu użyjesz. Może to być nawet kawałek miedzianej rury uderzanej widelcem, ale istotne jest to, aby wybrany przedmiot rezonował i dźwięczał jeszcze długo po uderzeniu. Należy się wsłuchać w jego ton i wejść do pustej przestrzeni, która pojawia się w ślad za nim.

Proces uważnego oddychania jest bardzo prosty. Trzeba tylko skupić się na oddychaniu. Kiedy kończy się jeden cykl oddechu, natychmiast zaczyna się następny. Wielu z nas oddycha bardzo płytko, wykorzystując tylko górną część płuc. Dzieje się tak zwłaszcza wtedy, gdy garbimy się przy komputerze albo rozmawiamy przez telefon. Im bardziej jesteśmy zestresowani i podnieceni, tym płytszy jest nasz oddech. Napętnienie płuc powietrzem do samego dna dodaje energii. Wraz z wydechem z ciała uchodzi napięcie.

Oddech twojego dziecka jest dla niego bramą pomiędzy światem wewnętrznym a zewnętrznym.

dr Susan Kaiser Greenland

Oczy nie muszą być zamknięte, ale umysł powinien być jak najbardziej skupiony na teraźniejszości. Rozluźnij brzuch, powoli wdychaj powietrze, a następnie pozwól mu się wydostać z ciała. Bez wątpienia umysł zacznie błądzić, ponieważ to jego naturalny stan. Mózg pracuje przez całą dobę, przypominając odkręcony kran, z którego płynie

szeroki strumień myśli. (Niektórzy ludzie nazywają ten stan „trajkotaniem”). Bez względu na to, czy nam się to podoba, czy też nie, umysł bez przerwy komentuje rzeczywistość.

Nie powinniśmy być dla siebie zbyt wymagający. Po wpadnięciu w strumień myśli, uczuć i wrażeń zmysłowych, pozwól mu płynąć i nie próbuj go zatrzymywać. Traktuj te myśli jak chmury przesuwające się po nieboskłonie umysłu. Pozwól im odpłynąć w spokoju. Skup się powoli na ogromnej, błękitnej przestrzeni nieba, a nie na wędrujących po niej chmurach. Następnie spokojnie przenieś uwagę z powrotem na oddech. Im częściej będziesz ćwiczyć, tym łatwiejsze to będzie, ponieważ to właśnie zauważanie, że umysł odpłynął w dal oraz przywoływanie go z powrotem do siebie sprzyja budowaniu siły koncentracji.

Ucząc dzieci uważnego oddychania, należy poprosić je, by usiadły wygodnie z rękami na kolanach i zamknęły oczy. Jeżeli nie czują się dobrze z zamkniętymi oczami, mogą skupić wzrok na jednym przedmiocie – na przykład na obrazie, oknie albo własnych dłoniach. Zaczniście od trwającej kilka sekund sesji polegającej na spokojnym siedzeniu i oddychaniu, a później stopniowo wydłużajcie jej czas do kilku minut. Małe dzieci często potrafią siedzieć spokojnie tylko przez minutę albo dwie. Starsze mogą wytrzymać trochę dłużej – około dziesięć minut. Powoli wydłużajcie czas poświęcany na spokojne siedzenie w ciszy.

Niekiedy w czasie kłótni z kolegami odchodzę na bok i przez chwilę spokojnie oddycham, bo nie chcę, żeby się na mnie złościło, ponieważ wtedy przestalibyśmy być kolegami.

Kevin, 9 lat

Powiedz dziecku, żeby poczuło unoszenie się i opadanie brzucha w czasie wdechów i wydechów. Niech położy ręce

na brzuchu i poczuje jego ruchy. To wspinała technika ułatwiająca skupienie się na oddechu oraz upewnienie się, że jest on wystarczająco głęboki. Wyjaśnij dziecku, że kiedy oddychamy szybko i płytko, rośnie nasze wewnętrzne napięcie, zaś głęboki i powolny oddech sprzyja odprężeniu. Starszym dzieciom można przypomnieć, że głęboki oddech uspokaja ciało migdałowate i że mogą stosować tę technikę skupiania się zawsze, gdy poczują taką potrzebę.

Przystępując do ćwiczenia uważnego oddychania, należy przygotować się na występowanie czynników rozpraszających. Dźwięki towarzyszące codziennemu życiu – takie jak szczekanie psa, dzwonek telefonu czy warkot silnika przejeżdżającego ulicą samochodu – mogą utrudniać skupienie. Dziecko może zacząć się wiercić, co jest zupełnie normalne. Kiedy to się stanie, trzeba po prostu zachęcić dziecko do ponownego skupienia się na oddechu. Wskazówek udzielaj spokojnie i delikatnie, by ćwiczenie przebiegło w spokojnej atmosferze. Im częściej będziecie to robili razem z dzieckiem, tym mniej potrzebne będą dodatkowe wskazówki.

Dzięki odpowiedniemu treningowi dojdziecie do kilku pięciominutowych sesji uważnego oddychania w ciągu dnia. Później możecie to robić nawet częściej i dłużej. Doświadczenie uważnego oddychania powinno być bardzo osobiste.

Po każdej sesji warto porozmawiać z dzieckiem o waszych odczuciach. Dobrze jest opowiedzieć o sytuacjach, w których uważne oddychanie może przynieść korzystne efekty – na przykład kiedy dokuczają mu koledzy albo denerwuje się przed zawodami sportowymi. Od tej pory przed wykonaniem każdej czynności opisanej w tej książce (z dzieckiem lub bez niego) praktykuj przez chwilę uważne oddychanie. Im więcej będziesz ćwiczyć, tym większe będą odczuwalne korzyści, aż w końcu staną się czymś zupełnie naturalnym. Wtedy uświadomisz sobie w pełni, jak pozytywny wpływ na twoje życie codzienne wywiera uważne oddychanie.

W świecie, w którym liczy się natychmiastowa gratyfikacja, często oczekujemy wyników od razu. Tymczasem niektóre z opisanych w tej książce ćwiczeń wymagają cierpliwości i czasem wydają się łatwiejsze do wykonania niż w inne dni. To normalne. Nie poddawaj się.

Jeżeli uważasz, że ćwiczenie uważnego oddychania będzie pochłaniało zbyt wiele czasu, dobrze to przemyśl. Wyniki ostatnich badań, opublikowane w magazynie „Proceedings of the National Academy of Sciences” dowodzą, że wystarczy poświęcać *trzy minuty dziennie* na uważne oddychanie, by wywołać widoczną zmianę. Źródłem siły mózgu nie jest ilość czasu poświęcanego na ćwiczenie, lecz częstotliwość, z jaką ćwiczymy w ciągu dnia. Na przykład uważne oddychanie przez 20 minut dziennie nie jest tak skuteczne, jak robienie tego trzy razy dziennie po trzy minuty. (I prawdę mówiąc powtarzane kilka razy krótkie sesje są łatwiejsze, zwłaszcza na początku).

O uważnym oddychaniu należy myśleć jak o wzmacnianiu kory przedczołowej i przygotowywaniu jej na przyszłe wyzwania. (...) Uważna świadomość jest tak przyjemna, ponieważ aktywuje te same obszary mózgu, które działają, gdy udaje nam się emocjonalnie zestroić z kimś bliskim.

dr med. Daniel J. Siegel

Nie dość, że ćwiczenia z uważności poprawiają nasze samopoczucie w momencie ich wykonywania, dzięki uwalnianiu hormonów szczęścia, takich jak dopamina i serotonina, to jeszcze ich efekty kumulują się i utrwalają. Skutki treningu uważności ugruntowują się w mózgu dzięki jego cudownej plastyczności. Zawsze gdy zatrzymujemy się

na chwilę i wyciszamy umysł, tworzymy zdrowsze nawyki myślenia i odczuwania. Im więcej ćwiczymy, tym większa liczba tych zachowań ulega automatyzacji w nas samych i w naszych dzieciach. W końcu zarówno my, jak i nasze dzieci stajemy się bardziej refleksyjni niż reaktywni, zyskujemy większą samoświadomość, lepiej kontrolujemy emocje i łatwiej skupiamy uwagę. Pamiętaj, że praktyka czyni mistrzem.

REFLEKSJE

Była Wigilia Bożego Narodzenia. Święta spędzaliśmy na naszym ranczo w Kolorado. Na zewnątrz intensywnie padał śnieg, a w domu wszyscy członkowie rodziny i bliscy przyjaciele zajmowali się ubieraniem choinki. Było więcej dorosłych niż dzieci – w sumie około 15 osób, podnieconych, trajkoczących, cieszących się ze spotkania i wyczekujących stania się zadość naszej corocznej tradycji. Już zmierzało i nadszedł czas, by ktoś ze zgromadzonych odczytał na głos wiersz Clementa C. Moore’a *W noc wigilijną*. Mój czteroletni wówczas wnuk Ryder wybrał do tej roli Kurta (nazywanego przez dzieci „Go-Gi”). W pokoju panował ogromny rozgardiasz, wszyscy chodzili i rozmawiali. Próbowałam przekrzyczeć gwar, oznajmiając donośnie, że nadszedł już czas: „Wkrótce przyjdzie Święty Mikołaj, więc po wierszu wszystkie dzieci marsz do łóżek!”. Ryder pociągnął mnie za rękaw. „Go-Go” – zwrócił się do mnie, używając imienia, którym ochrzciły mnie wnuki. Pochyliłam się, a wtedy on wyszeptał mi do ucha prośbę: „Czy możemy najpierw razem pooddychać?”. Zupełnie mnie zaskoczyło. Choć wiedziałam, że mój wnuk uczył się uważnego oddychania w przedszkolu, nie mogłam wprost uwierzyć, że w tak młodym wieku rozumie, w jaki sposób można uspokoić towarzystwo i wywołać skupienie. Uformowaliśmy krąg i poprosiłam Rydera, by powiedział wszystkim, co mają robić. Z wielką pewnością siebie udzielił odpowiednich wskazówek i już po chwili na trzy minuty zanurzyliśmy się w ciszy. Słyszeć było tylko trzaskanie ognia w kominku. Dzięki czteroletniemu chłopcu w ten świąteczny wieczór opadł na nas wielki, miękki koc spokoju. Nasz malec stworzył dla nas

intymną przestrzeń, w której mogliśmy poczuć się razem i cieszyć się najbardziej magicznym wieczorem w roku. Słyszeliśmy wyraźnie każde słowo wiersza czytanego przez Kurta: „Działo się to w Wigilię/ Gdy wśród nocnej ciszy/Nie słychać nawet skrobania myszy”. Przypominając nam o znaczeniu refleksji, najmłodszy z nas pomógł nam cieszyć się z błogosławieństwa bycia razem.

PRAKTYKUJMY TO, CO GŁOSIMY

Uważne oddychanie jest prawdopodobnie najważniejszą czynnością opisaną w tej książce, ponieważ ułatwia wszystkie inne czynności i znajduje zastosowanie w wielu sytuacjach, które mogą nam się przydarzyć w ciągu każdego dnia. Nazywam je tajemnicą sukcesu.

Mój tata pomagał mi zbudować model samolotu, ale samolot się rozpadł. Tata był strasznie wściekły. Mówił brzydkie wyrazy. Powiedziałem mu: „Tato, może usiądziesz na chwilę i spokojnie pooddychasz? To tylko model”.

Chad, 8 lat

Problemy z pieniędzmi, pracą, dziećmi i zdrowiem to normalne zmartwienia, które czasem nas przytłaczają. Uważne oddychanie jest sposobem na poprawę jakości życia, zwłaszcza dla rodziców, których dzieci zmagają się z bardzo poważnymi wyzwaniami. Niezwykle ważna zdolność odzyskiwania neutralnego stanu jest źródłem skupienia i siły potrzebnej do radzenia sobie ze skomplikowanymi emocjami. Dzieci obawiające się wszystkiego, poczynając od potwora w szafie, kończąc na niebezpieczeństwie grożącym naszej planecie, mogą wykorzystać uważne oddychanie w celu zneutralizowania lęków. Dzieci często odczuwające złość

mogą za jego pomocą kontrolować swoje emocje. Nadmiernie pobudzone dzieci mogą dzięki uważnemu oddychaniu wyciszyć się i uświadomić sobie swoją nadaktywność. Nastolatek okazujący frustrację i rozczarowanie może się nauczyć skupiania się na bieżącej chwili, redukować stres i patrzeć na świat z innej perspektywy.

SEN

Uważne oddychanie pomaga mi w zasypianiu. Pomaga mi też w myśleniu i w koncentracji.

Sophie, 9 lat

Jednym z najważniejszych odkryć dokonanych w ramach badań nad skutecznością programu MindUP było to, że uważne oddychanie pozytywnie wpływa na jakość snu dzieci. Bezsenność wiąże się z bardzo szerokim spektrum problemów somatycznych i psychicznych, do których zaliczają się między innymi otyłość, cukrzyca typu 2, depresja i problemy behawioralne.

Naukowcy są obecnie zdania, że tak samo jak stres może powodować bezsenność, tak brak snu również może być przyczyną stresu. Wszyscy znamy to uczucie: po kilku nieprzespanych nocach jesteśmy drażliwi, źli i przestajemy sobie radzić z sytuacją. Zmienia się odcień skóry, a wokół oczu pojawiają się ciemne obwódki. Cykl trwa. Kolejnego wieczora automatycznie zaczynamy odczuwać stres na myśl o następnych kilku godzinach bezsenności.

Uważne oddychanie pomaga dorosłym zasypiać szybciej, spać lepiej i rzadziej budzić się w nocy.

dr Ramadevi Gourineni

Niestety to samo dotyczy dzieci. Niepokojące jest już samo to, że doświadczają równie nieprzyjemnych objawów jak my, a sytuację pogarsza fakt, że przecież one muszą rano iść do szkoły i uczyć się.

Kiedy dziecko śpi, jego mózg utrwała ważne wspomnienia minionego dnia, które w przyszłości ułatwią mu uczenie się. Sen jest tak ważny dla naszego ogólnego dobrostanu, że powinniśmy robić wszystko, co w naszej mocy, by zagwarantować całej rodzinie dostateczną jego ilość.

Organizacja U.S. Centers for Disease Control and Prevention podaje, jaką ilość snu należy zapewnić organizmowi w ciągu doby, żeby uzyskać optymalny stan zdrowia fizycznego, emocjonalnego i umysłowego:

- dorośli potrzebują minimum 7 godzin snu każdej nocy;
- dorastająca młodzież potrzebuje minimum 8,5 godziny snu;
- dzieci w wieku 5-12 lat potrzebują minimum 9 godzin snu;
- dzieci w wieku 3-5 lat potrzebują minimum 11 godzin snu.

Bardzo dobrym sposobem przygotowania się do efektywnego snu jest uważne oddychanie. Wyciszając umysł i skupiając się na oddechu możemy spowolnić pracę serca i rozluźnić ciało.

Świadczy o tym przykład chłopca, który przez dwa lata nie mógł nocami spać, ponieważ był prześladowany przez kolegów w szkole. Błagał rodziców, by pozwolili mu nie chodzić na lekcje. Miał złe oceny. Kiedy nauczył się uważnego oddychania, pierwszy raz po bardzo długim czasie przespał całą noc, a wkrótce potem znowu polubił szkołę. „Kiedy budzę się w nocy zdenerwowany – powiedział nauczycielom – przez chwilę oddycham uważnie i szybko zasypiam ponownie”.

REFLEKSJE

Jako dziecko chodziłam do szkoły baletowej i chciałam zostać nauczycielką tańca, kiedy dorosnę. Po skończeniu ćwiczeń nasz choreograf zawsze mówił: „Wszyscy wracają do pozycji pierwszej”. Kiedy nauczyłam się świadomie oddychać, szybko zrozumiałam, że takie oddychanie jest dla naszego mózgu, ciała i ducha powrotem do pozycji pierwszej po ciężkim dniu pełnym zajęć. Od tamtej chwili zawsze dbam o to, by każdego dnia mieć dla siebie chwilę spokoju. Nawet kiedy moje dzieci były malutkie i wszędzie za mną chodziły, starałam się znaleźć czas na uważne oddychanie, gdy zapadały w drzemkę albo była to ostatnia czynność, którą wykonywałam wieczorem (po czym zawsze zapadałam w długi i głęboki sen). Kiedy moje dzieci podrosły, mówiłam im: „Mamusia musi się teraz wyciszyć”. Podśmiewały się wtedy z mojego „gapienia się na ścianę”. W naszej rodzinie mówimy także o „patrzeniu w głąb siebie”. Kiedy się wyciszam – zwłaszcza w nocy – zwracam wzrok na swoje wnętrze. Bezpieczna wewnątrz siebie, oddychająca głęboko, nauczyłam się obserwować dobre i złe zdarzenia bez ich osądzania i wyraźniej widzieć świat. Naprawdę można zatrzymać szaleństwo codziennego życia, siadając w ciszy i skupiając się na oddechu. W ciągu kilku minut można poczuć niewyobrażalny spokój i radość. Spróbujcie sami! Uważne oddychanie dało mi wiele korzyści opisanych w tym rozdziale, ale przede wszystkim przyniosło mi głęboki sen oraz umiejętność poddawania się naturalnemu rytmowi własnego umysłu.

UWAŻNE ODCZUWANIE

Dzieci są urodzonymi naukowcami. Spontanicznie eksperymentują, doświadczają i powtarzają próby w nieskończoność. (...) Wąchają, smakują, gryzą i dotykają, sprawdzając twardość, miękkość, sprężystość, chropowatość, gładkość i temperaturę przedmiotów.

R. BUCKMINSTER FULLER

Uważne odczuwanie polega na poświęcaniu czasu na prawdziwe odbieranie niezrównanych wrażeń towarzyszących życiu. Inaczej mówiąc, chodzi o docenianie tego wszystkiego, co widzimy, słyszymy, czujemy węchem i smakiem oraz doświadczamy zmysłem dotyku. To może się wydawać oczywiste, ale wbrew pozorom wcale nie jest takie proste.

Często powtarzamy dzieciom, że mają zwracać na coś uwagę, ale jeśli sami mamy coraz większe trudności z osiągnięciem tego stanu, jak możemy wymagać tego od nich? Dzieci są otoczone taką samą liczbą czynników rozpraszających jak my, a przecież mają o wiele mniejsze doświadczenie w radzeniu sobie z nimi. Co więcej, neurolodzy i psycholodzy donoszą, że w rzeczywistości czynniki te wpływają na fizyczną budowę mózgu, ograniczając jego zdolność koncentracji.

Uważne odczuwanie to kolejny świetny sposób na przerwanie opływającego nas każdego dnia strumienia

zakłóceń. My i nasze dzieci musimy wiedzieć, że możemy się skupić, jeśli tylko nauczymy się stawać w centrum otaczającego nas świata i być w pełni świadomi docierających do nas wrażeń zmysłowych.

REFLEKSJE

Kiedy moje dzieci były małe, zabierałam je na długie spacery po plaży lub po lesie w poszukiwaniu kamieni w kształcie serca, ponieważ serce jest jednym z moich ulubionych symboli. Odbiliśmy wiele niezapomnianych wędrówek z pochylonymi głowami, podczas których skupialiśmy się na każdym napotkanym kamyku, dzieląc się naszymi spostrzeżeniami. To była świetna zabawa, ale wtedy jeszcze nie zdawałam sobie sprawy z tego, jak ważna jest ta czynność – jak korzystne dla kondycji młodych mózgów moich dzieci jest skupianie się co chwila przez kilka minut na czymś naturalnym. Nadal mam kilka kamieni zebranych wtedy razem z dziećmi, a ostatnio mój syn Wyatt przyniósł mi jeszcze jeden, znaleziony w Niemczech podczas dnia przerwy między występami jego drużyny hokejowej. Byłam bardzo wzruszona – zarówno tym, że pamiętał o mojej słabości do takich kamieni, jak i tym, że nadal miał świadomość znaczenia cichych, refleksyjnych przerw pomiędzy stresującymi zdarzeniami.

Przez cały dzień, w każdej chwili nasze mózgi są zasypywane miliardami informacji sensorycznych nadchodzących ze wszystkich kierunków. Według profesora psychologii Michaela Gazzanigi z Uniwersytetu Kalifornijskiego 99 procent tych danych zostaje skasowane niemal natychmiast po wnikięciu do mózgu. Przypominają wodę przeciekającą przez sito.

Gdybyśmy zwracali uwagę na wszystko, nasze mózgi szybko uległyby przeciążeniu, więc rejestrujemy tylko najważniejsze informacje. Na przykład siedząc w pokoju tuż obok tykającego zegara i czytając książkę, możemy

jednocześnie słyszeć dźwięk przejeżdżającego w oddali samochodu albo wyczuwać zapach posiłku znajdującego się w piekarniku. Możemy odczuwać zbyt wysoką temperaturę powietrza albo kątem oka zauważać ptaka czyszczącego pióra na gałęzi za oknem. Możemy poczuć na skórze nogi dotyk łaszącego się do nas psa albo suchość w ustach sygnalizującą pragnienie. Ta umiejętność rozróżniania doznań zmysłowych jest cechą wyspecjalizowanej części mózgu, która nieświadomie decyduje o tym, na co powinniśmy zwracać uwagę oraz kiedy i dlaczego powinniśmy to robić.

Kiedy zaczynamy praktykować skupianie się poprzez rozwój uważnej świadomości, możemy uzyskać większą kontrolę nad tym, na co zwracamy uwagę. Przyczyną jest rozwój lepszych połączeń nerwowych w mózgu. Inaczej mówiąc, zamiast gubić się w lesie elektronicznych informacji, zaczynamy coraz wyraźniej widzieć poszczególne drzewa. Oprócz tego uczymy się, na które z nich należy zwracać uwagę, gdyż wszystkie inne informacje są odrzucane albo uznawane za nieistotne. Umiejętność koncentrowania się na ważnych rzeczach jest głównym czynnikiem sukcesu w życiu.

Neurolodzy odkryli w korze przedczołowej kilka ważnych sieci, które umożliwiają nam skupianie się, ocenianie informacji oraz podejmowanie decyzji. Obszary te pomagają nam także w rozpoznawaniu naszego stanu emocjonalnego i w decydowaniu o tym, jak zareagować na dane zdarzenie. Jeszcze ciekawsze jest jednak odkrycie, że te sieci częściowo się pokrywają. Ćwiczenie uważnego odczuwania wzmacnia nie tylko sieci umożliwiające skupienie, ale także te, które kontrolują równowagę emocjonalną oraz najbardziej skomplikowane funkcje wykonawcze mózgu.

Gdybyśmy mogli zajrzeć w głąb mózgu podczas wykonywania jakiejś prostej czynności, takiej jak spoglądanie na kamień w kształcie serca, zobaczylibyśmy, że niektóre obszary stają się aktywniejsze niż inne.

Zauważylibyśmy także, że obszary odpowiedzialne za podejmowanie decyzji i regulację emocji aktywizują się jednocześnie. Zatem choć uważne odczuwanie może się wydawać niewinną zabawą albo ucieczką od nauki, takie wrażenie jest całkowicie błędne. Jak to możliwe?

Zmysły są jedynym sposobem odczuwania świata. Sam umysł jest zmysłem. (...) Można widzieć bez patrzenia i słyszeć wszystko bez słuchania.

dr Jon Kabat-Zinn

UWAŻNE SŁUCHANIE

Ile razy w tygodniu zdarza nam się błędnie zrozumieć wypowiedziane przez kogoś słowa? Jak często jesteśmy świadkami rozmowy, w czasie której jedna osoba przerywa drugiej w pół zdania, zanim ta zdąży dokończyć myśl? Uważne słuchanie wzmacnia bardzo ważną umiejętność związaną z inteligencją emocjonalną: umiejętność słuchania innych ludzi całym sercem i umysłem, bez przerywania i wyciągania przedwczesnych wniosków.

Szczególnie uważnie powinniśmy słuchać tego, co mówią nasze dzieci. Powiedzą nam bowiem wszystko o sobie, jeśli tylko będziemy słuchali w skupieniu. Musimy zatem doskonalić umiejętność słuchania w ciszy. Praktykując uważne słuchanie, zwiększamy świadomość i uczymy się naprawdę słyszeć. Wrażenie, że partner cię nie słucha, jest jednym z najbardziej bolesnych uczuć towarzyszących relacji dwojga ludzi. Skupiając się na wypowiedzianych słowach uczymy się zwracać uwagę na drugiego człowieka oraz przyjmować do wiadomości jego słowa bez pochopnego oceniania w oparciu o przeszłe zdarzenia lub przewidywania

dotyczące przyszłości.

Po ćwiczeniach z uważnego słuchania siedziałem w domu przy komputerze, a moja mama do mnie mówiła. Zdałem sobie sprawę, że jej nie słucham. Wyłączyłem komputer i poprosiłem, żeby powiedziała to jeszcze raz, żebym mógł uważnie jej wysłuchać.

Clark, 10 lat

Takie wzmacnianie świadomości pomaga także naszym dzieciom zmniejszyć reaktywność. Słuchając uważnie, dzieci stają się świadome daru języka i zaczynają rozumieć różnice intonacji. Lisa Aziz-Zadeh, wykładowca terapii zajęciowej na Uniwersytecie Południowej Kalifornii, zbadała mózgi młodych ochotników, którzy słuchali i powtarzali pozbawione sensu zdanie, intonując w różny sposób poszczególne słowa. Odkryła, że im wyższe oceny w teście empatii miała dana osoba, tym większa była aktywność tych obszarów jej mózgu, które są odpowiedzialne za wytwarzanie i rozpoznawanie dźwięków mowy. To badanie pozwoliło nam zrozumieć, że słuchanie jest ważne nie tylko z punktu widzenia przyjmowania informacji, ale także wpływa na naszą zdolność odczuwania empatii w stosunku do innych ludzi, a więc stwarza istotę ludzką bardziej troskliwą i nastawioną na potrzeby innych.

Każdy nowy gadżet i technologiczne nowinki zwiększają ilość dźwięku otaczającego nas ze wszystkich stron. Przybywa konkurujących ze sobą źródeł dźwięku, a my tracimy cenną ciszę.

George Prochnik, autor książki *In Pursuit of Silence: Listening for Meaning in a World of Noise* ostrzega, że zanik cichych przestrzeni jest zagrożeniem dla naszej zdolności utrzymania umysłu w stanie aktywności i refleksji. „Każde poszukiwanie zaczyna się od ciszy – mówi – bez względu na

to, czy celem jest wytropienie zdobyczy przez zwierzę, czy znalezienie przez filozofa odpowiedzi na pytanie. Początkiem każdego pytania jest cisza”. Nowojorski pisarz J. Gabriel Boylan pisze o zagrożeniach wynikających z nieprzerwanej ekspozycji na hałas: „Największa aktywność mózgu, proces intensywnego myślenia, odbywa się w krótkich przerwach między dźwiękami, kiedy jednocześnie przetwarzamy usłyszane dźwięki i oczekujemy następnych. Kiedy hałas nigdy nie słabnie, aktywność mózgu zamiera”. Inaczej mówiąc, życie w ciągłym hałasie otępia mózg.

Lubiłam słuchać odgłosów dobiegających z placu zabaw, ale dopiero kiedy naprawdę się skupiałam na słuchaniu, usłyszałam ptaki śpiewające na drzewie – nigdy wcześniej tego nie zauważyłam.

Janis, 9 lat

Ćwiczenia opisane w dalszej części rozdziału rozwijają umiejętność słuchania. Niektóre z nich zaspokajają naszą wrodzoną potrzebę ciszy. Inne skłaniają do słuchania muzyki, która – można w to wierzyć lub nie – zwiększa efektywność uczenia się i poprawia pamięć. Z najnowszych badań wynika, że muzyka może być czymś więcej niż tylko stymulatorem: może nawet zmieniać fizyczny kształt mózgu. Dzieje się tak dlatego, że nerwy słuchowe w ludzkim organizmie mają więcej połączeń z komórkami mózgu niż inne nerwy. Wpływają na działanie gruczołów i całego systemu nerwowego, regulują ciśnienie krwi i poziom świadomości umysłowej. Dzieci, które uczą się gry na instrumencie, mają grubsze ciało modzelowate (czyli most łączący obie półkule mózgu) niż te, które nie mają styczności z muzyką, a to oznacza, że mogą szybko przestawiać się z myślenia prawą półkulą na myślenie lewą półkulą i *vice versa*.

Ćwiczenia z uważnego **SŁUCHANIA**

ZABAWA W SŁUCHANIE

Zgromadź kilka różnych przedmiotów codziennego użytku, za pomocą których można wydawać dźwięki. Możesz użyć ołówka do stukania o twardą powierzchnię, papieru do szeleszczenia, łyżki do uderzania o garnek i monet do grzechotania. Włóż je do pudełka, żeby dziecko ich nie widziało.

Niech dziecko zamknie oczy i skupi się na dźwiękach wydawanych przez przedmioty. Wyjmuj po kolei przedmioty z pudełka, wydawaj za ich pomocą dźwięki i chowaj z powrotem. Następnie pytaj, jaka rzecz wydaje taki odgłos. Powtarzaj tę czynność ze wszystkimi przedmiotami w pudełku. Zadawaj następujące pytania:

- Czy słyszałeś lepiej, kiedy miałeś oczy zamknięte?
- Czy potrafisz skupić uwagę na dźwięku i utrzymać ją?
- Czy coś ci przeszkadzało?

Po zakończeniu pierwszej części zabawy poproś dziecko, by teraz ono znalazło przedmioty wydające dźwięk i poprowadziło zabawę. Cieszcie się wspólnym przeżywaniem tego doświadczenia – to świetna zabawa. Powtarzajcie ćwiczenie z użyciem różnych przedmiotów i dźwięków, starając się być jak najbardziej kreatywni.

DŹWIĘKI W POWIETRZU

Wybierz jakieś miejsce na zewnątrz domu i usiądź tam ze swoim dzieckiem. Nastaw minutnik na dwie minuty. Poproś

dziecko o zamknięcie oczu i wsłuchiwanie się w docierające do niego dźwięki. Kiedy upłynie ustalony czas, poproś o otwarcie oczu i zadaj następujące pytania:

- Czy teraz, kiedy byłeś skoncentrowany, słyszałeś lepiej niż zwykle?
- Czy zauważyłeś, że niektóre dźwięki stawały się głośniejsze, a później cichły?
- Czy dany dźwięk miał wyraźny początek i koniec?

Podkreśl, że te dźwięki zawsze są obecne w otoczeniu, tylko nie zdajemy sobie sprawy z ich występowania. Słyszymy je dopiero wtedy, gdy się na nich skupimy. Ze starszym dzieckiem można omówić koncepcję uważnego słuchania i wytłumaczyć, w jaki sposób może to im pomóc w relacjach z kolegami, nauczycielami, trenerami i członkami rodziny.

SŁUCHANIE MUZYKI

Wybierz utwór wykonywany na kilku instrumentach i odtwórz dziecku jego fragment. Zapytaj, czy potrafi rozróżnić grające instrumenty. Czy słysząc perkusję? Fortepian? Gitarę? Co słyszy? Następnie odtwórz inny utwór. Czasem muzyka budzi różne emocje. Czy dziecko czuje się szczęśliwe? Smutne? Może ma ochotę tańczyć?

ECHA

Poproś dziecko, żeby powiedziało coś do ciebie, wysłuchaj go uważnie i powtórz jego słowa. Potem odwróćcie role: ty mów, a dziecko niech powtarza. Zmieniajcie się rolami kilka razy, ćwicząc z krótszymi i dłuższymi wypowiedziami. Na koniec zapytaj dziecko o wrażenia. Czy to ćwiczenie było łatwe, czy trudne? Co pomagało dziecku w skupieniu się na słuchaniu?

REFLEKSJE

W latach osiemdziesiątych XX wieku wzięłam udział w programie telewizyjnym zatytułowanym *Kids: Listen to Them* (Posłuchajcie dzieciaków), w czasie którego kilkadziesięcioro dzieci w wieku 10–15 lat miało spędzić cały dzień ze mną i z zespołem kamerzystów. W trakcie trwającej kilka godzin rozmowy o ich obawach i nadziejach dowiedziałam się wielu pięknych i mądrych rzeczy. Pewien chłopiec opowiadał o rozwodzie rodziców i o tym, jak trudne było to dla niego przeżycie. Inne dzieci mówiły o podobnych doświadczeniach, pocieszały się i dawały sobie nawzajem rady dotyczące tego, jak poradzić sobie w szkole w tym trudnym okresie. W ten sposób tworzyły małą społeczność zapewniającą wsparcie i pocieszenie.

Kiedy gwar rozmów ucichł na chwilę, zapytałam dzieci, czy wierzą, że myśli i uczucia to dwie różne rzeczy. To było tak, jakbym nagle zapaliła światło w pokoju. Wszystkie dzieci ożywiły się, bo ktoś wreszcie zrozumiał, przez co przechodzą. Ich otwartość i uczciwość kazały mi się zastanowić, dlaczego nie pozwalamy dzieciom częściej mówić szczerze o tym, co myślą i czują oraz dlaczego nie ma dla nich żadnego forum, na którym mogłyby to robić. Nasze dni są tak ściśle wypełnione zadaniami, że nie mamy czasu, by usiąść z dzieckiem i spokojnie zapytać, jak ono się czuje oraz pokazać, że jesteśmy gotowi go wysłuchać. Pod koniec całego dnia pracy nad programem dzieci otoczyły mnie i wszyscy razem mocno się przytuliliśmy. Trudno było się pożegnać. „Czy możemy kiedyś to powtórzyć?” – prosiły. Bardzo chciałam, żeby okazało się to możliwe. Niemniej, tak czy inaczej, wszyscy zachowaliśmy wspomnienie tego dnia – wypełnionego tańcem, płaczem, śmiechem, słuchaniem siebie nawzajem i wspólnym budowaniem więzi.

UWAŻNE PATRZENIE

Pędzimy przez życie tak szybko, że często wydaje nam się, jakby płynęło ono obok nas niczym film. Zastanawiamy się, jak to możliwe, że już minął cały dzień albo tydzień. Mój Boże, czasem nawet zastanawiamy się, gdzie się podział cały ostatni rok.

To nic dziwnego, że tracimy koncentrację, gdy zdajemy sobie sprawę z tego, jak wiele informacji musimy zarejestrować. Na szczęście ludzki mózg jest wyposażony we wspaniały system filtrujący. Gdyby tak nie było, natłok danych byłby zbyt przytłaczający. Szacuje się, że 80 procent informacji przyjmowanych przez mózg ma charakter wizualny. Ludzkie oko rejestruje ponad 35 tysięcy obrazów w ciągu godziny. Skupianie uwagi w trakcie takiego bombardowania danymi jest bardzo ciężką pracą i nie łąda sztuką.

Uważne patrzenie umożliwia uspokojenie mózgu i postrzeganie świata w zwolnionym tempie, w wyrazistych barwach i kontrastach. W życiu pełnym pośpiechu pozwala zwracać uwagę na detale. Jon Kabat-Zinn nazywa to „odzyskiwaniem zmysłów”. Kiedy uważnie na coś patrzymy, nie tylko wracamy do siebie, ale także doświadczamy spowolnienia wszystkiego, łącznie z pulsem. W jakiś sposób wszystko staje się prostsze.

Oddalając się od swojego normalnego otoczenia, możemy często zobaczyć rzeczywistość wyraźniej. Samo wyjście z domu, zaczerpnięcie powietrza i rozejrzenie się wokół siebie może natychmiast zmienić nasz stan emocjonalny. W książce *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature Deficit Disorder* Richard Louv napisał: „Natura budzi w dziecku kreatywność, wymagając wizualizacji i pełnego wykorzystania zmysłów. Jeśli damy mu szansę, dziecko pójdzie ze swoim niezrozumieniem świata do lasu, zanurzy je w potoku i wywróci na lewą stronę, żeby się przekonać, jak wygląda jego ukryte oblicze”.

Kiedy naprawdę na coś patrzę, widzę szczegóły, których wcześniej nie zauważałam, takie jak zmarszczka na nosie mojego kota.

Megan, 7 lat

Uważne patrzenie służy także nam, rodzicom, otwierając nasze serca. Wyrywa nas z pułapki wiecznego krytycyzmu i pozwala osiągnąć spokój oraz zrozumienie. Skupiając się z własnej woli na tym, co prawdziwe i cudowne w naszych dzieciach, umożliwia nam zneutralizowanie złości i frustracji. Zamiast wad, zaczynamy dostrzegać ich wrażliwość i czułość. Myślimy o ich potencjale. Dzieci rosną bardzo szybko i jest w nich wiele piękna, które trzeba na bieżąco obserwować. To coś, co naprawdę warto zobaczyć.

Dziś uważne patrzenie jest ważniejsze dla naszych dzieci niż kiedykolwiek wcześniej, ponieważ łagodzi szalone tempo ich życia. Pomaga zwolnić kroku i zauważyć subtelności. Prawdziwe patrzenie pomaga także w zwracaniu uwagi na szczegóły obrazu, a to bardzo pomaga w czytaniu, pisaniu i innych szkolnych zajęciach.

Ćwiczenia z uważnego patrzenia pomogły mi w szkole. Teraz naprawdę dokładnie oglądam cały ekran komputera, kiedy nie mogę czegoś zrozumieć, i to pomaga mi znaleźć rozwiązanie.

Maryvel, 10 lat

Ćwiczenia z uważnego **PATRZENIA**

PRAWDZIWE PATRZENIE

Zbierz kilka podobnych kamyczków i włóż je do pudełka albo papierowej torby. Możesz także użyć liści, guzików, kwiatów albo innych przedmiotów o podobnym wyglądzie. Poproś dziecko, żeby sięgnęło do pudełka lub torby i wybrało jeden przedmiot. Ty również sięgnij po jeden z przedmiotów i przyłącz się do zabawy.

Zachęć dziecko, żeby zachowywało się jak najspokojniej i z uwagą przyglądało się wylosowanemu przedmiotowi. Jak wygląda? Jaki ma kolor i znaki szczególne? Czy jest gładki czy chropowaty? Kiedy jego myśli zaczną błądzić, powiedz, że to nic złego. Zachęć dziecko do ponownego skupienia się na przedmiocie i rejestrowania wszystkich jego szczegółów.

Włóżcie przedmioty z powrotem do pudełka lub torby. Potrząśnij pojemnikiem, wysyp zawartość na podłogę i poproś dziecko, by odnalazło przedmiot, który przed chwilą oglądało. Czy potrafi z łatwością to zrobić? Czy skupianie się na przedmiocie było dla niego trudne? Jakie są jego spostrzeżenia dotyczące uważnego patrzenia? Opowiedz dziecku o swoich spostrzeżeniach i odczuciach.

ODKRYWANIE ŚWIATA

Zabierz dziecko na spacer do ogrodu lub parku. Jeśli macie dom z werandą, usiądźcie na niej. Jeśli chcecie, możecie nawet zostać wewnątrz. Tak czy inaczej, odkrywanie świata jest świetną zabawą. Kiedy dziecko się uspokoi i wyciszy, poproś, żeby rozejrzało się wokół siebie tak, jakby widziało wszystko pierwszy raz w życiu. Niech wybierze jeden obiekt znajdujący się w otoczeniu i skupi się na nim przez kilka minut, nie mówiąc ci, co wybrało. Zamknij oczy i poproś dziecko, żeby opisało ten obiekt. Czy potrafisz zgadnąć, co to jest? Następnie zamieńcie się rolami.

SZPIEGOWANIE OCZAMI

Spróbuj włączyć uważne patrzenie do waszych codziennych

zająć. Możecie się w to bawić w drodze do szkoły, na zakupy albo do znajomych. Powiedz dziecku, żeby rozglądało się wokół siebie. Niech opowiada, co widzi, wskazując rzeczy, których wcześniej nie zauważyło. Podziel się z nim swoimi spostrzeżeniami.

KSZTAŁT WODY

Kolejna ciekawa zabawa polega na napełnieniu wodą przezroczystego słoja. Weźcie barwnik do żywności, wlejcie kilka kropel do wody i patrzcie, jak rozprzestrzenia się w cieczy, tworząc różne kształty. Rozmawiajcie o tym, co każde z was widzi. Czy pojawiający się kształt przypomina zwierzę? Drzewo? Może twarz? Kiedy byłam małą, bawiłam się podobnie: kładłam się na trawie i patrzyłam na chmury, rozpoznając postacie powstające z pary wodnej kłębiącej się na niebie. Spróbuj tego ze swoimi dziećmi.

PATRZENIE NOWYMI OCZAMI

Weź papier, kredki i usiądź z dzieckiem. Poproś, żeby narysowało coś znajdującego się w pokoju. Ty też wybierz jakiś przedmiot i zacznij go rysować. Kiedy dziecko będzie miało gotowy rysunek, powiedz, żeby dokładnie przyjrzało się przedmiotowi i narysowało go jeszcze raz. Następnie poproś, żeby porównało obydwa rysunki. Czy uważne patrzenie wpłynęło na wygląd prac?

REFLEKSJE

Uważnego patrzenia nauczyłam się po spotkaniu z aktorką Julie Christie, do którego doszło w latach siedemdziesiątych, podczas kręcenia filmu *Szampon*. Po zakończeniu pracy pozostałyśmy przyjaciółkami. Julie dzwoniła do mnie ze swojego domu w Anglii i opowiadała, jak pięknie wygląda niebo albo jak morze cudownie migocze w słońcu. Przysyłała mi

zrobione piórkiem rysunki przedstawiające walijskie pejzaże. Wszystkie były bardzo szczegółowe i dokładne. Można było z całą pewnością powiedzieć, że ich autorka była bardzo głęboko skupiona na tym, na co patrzyła. Nauczyła mnie, jak wielkie znaczenie ma zwracanie uwagi na drobiazgi, których inaczej nigdy byśmy nie zauważyli, takie jak „miliony diamentów, które sprawiają, że ocean wygląda tak pięknie”. Wyostrzyła mój wzrok. Teraz sama mieszkam blisko oceanu i czasem, gdy czuję się przytłoczona, idę na plażę i z uwagą przyglądam się falom. Szukam diamentów, o których Julie pisała w liście do mnie wiele lat temu, oddycham głęboko i jestem wdzięczna za te chwile – za możliwość patrzenia, widzenia i odczuwania.

UWAŻNE WĄCHANIE

Czy pamiętasz z dzieciństwa zapach choinki ustawionej w salonie w wigilijny poranek oraz uczucia towarzyszące temu wrażeniu zmysłowemu? A zapach dymu z drewna płonącego w kominku, który witał cię w domu w wietrzny, jesienny wieczór? Zapach płynu po goleniu twojego taty? Nasz zmysł węchu jest naprawdę niezwykły. Ma bezpośrednie połączenie z naszymi wspomnieniami i emocjami.

Węch różni się od pozostałych zmysłów, ponieważ ma bardzo silny, podświadomy wpływ na mózg. (...) Zapach przywołuje emocje towarzyszące zdarzeniu. Może nawet spowodować ponowne ich wystąpienie. To wyjątkowa cecha węchu, której nie mają inne zmysły.

prof. Tim Jacob

Perfumy mojej mamy pachniały lawendą, a ja do dzisiaj skrapiam przed snem poduszkę kilkoma kroplami olejku lawendowego, biorę głęboki wdech i zasypiam w poczuciu

prawdziwego dobrostanu. Oczywiście wszyscy pamiętamy także złe zapachy, zwykle dlatego, że sygnalizowały niebezpieczeństwo lub zagrożenie – zapach ulatniającego się gazu, zepsutego jedzenia, niezdrowego oddechu dziecka czy oleju wyciekającego z silnika samochodu. Zdolność wyczuwania zapachów i zapamiętywania ich znaczenia oraz tego, czy sygnalizują przyjemność, czy niebezpieczeństwo, jest bardzo ważną cechą człowieka.

Węch jest nie tylko najsilniejszym zmysłem, ale także jednym z najważniejszych stymulatorów pamięci, mającym przy tym największy wpływ na nasz stan emocjonalny. Dlatego pomaga w przywoływaniu wspomnień oraz w innych czynnościach mózgu. Badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Harvarda wykazało, że studenci czujący w czasie snu zapach róż zapamiętują więcej informacji niż ci, którzy go nie czują. Zapach wywołuje efekt relaksacji mózgu i stymuluje jego obszary odpowiedzialne za kształtowanie długookresowych wspomnień.

W tego rodzaju aromaterapii najważniejszą rolę odgrywają zapachy kwiatów, roślin i ziół. Lawenda i rozmaryn poprawiają pamięć. Sosna uspokaja. Jaśmin zwiększa zdolność rozwiązywania problemów. Mięta pieprzowa wpływa pozytywnie na wszystko, zaczynając od pamięci i koncentracji, kończąc na fizycznej wydolności sportowców. Niemieccy naukowcy udowodnili, że zapach kwiatów powoduje występowanie przyjemnych snów, a zapach zgniłych jaj sprzyja koszmarom.

W pewnej szkole w Liverpoolu nauczyciele rozpylają w klasie olejek miętowy podczas lekcji. Jednocześnie odtwarzają w tle szelest liści i szemranie wody, stymulując również zmysł słuchu. Naukowcy odkryli, że kiedy rozpyli się w pomieszczeniu określony zapach, gdy uczniowie uczą się nowego materiału, a następnie rozpyli się go także w czasie sprawdzianu z tego przedmiotu, zwiększa się zdolność przywoływania informacji z pamięci. W niektórych nowoczesnych szkołach wprowadzono w tym celu do użytku

specjalne karty, które uwalniają zapach po potarciu palcem.

REFLEKSJE

Moja mama miała fenomenalny „kichol”, jak mówiła o swoim nosie. W pewne Święto Dziękczynienia zauważyłam, że bardzo często otwiera i zamyka drzwiczki piekarnika. Zastanawiałam się, co się z nią dzieje. W końcu zapytałam: „Mamusiu, dlaczego co chwila wkładasz głowę do piekarnika?”. Zmarszczyła brwi i mruknęła: „Wydaje mi się, że indyk nie pachnie zbyt dobrze”, po czym poprosiła, żebym też wsadziła głowę do piekarnika. „Czy uważasz, że pachnie dobrze?” – zapytała. Szczerze mówiąc, nie wiedziałam co jej odpowiedzieć. Następnie mama wezwała do kuchni tatę, który powąchał indyka i stwierdził, że pachnie całkiem ładnie. Na tym się jednak nie skończyło. Przez naszą kuchnię przedelfilowali wszyscy członkowie rodziny. Ktoś powiedział, że indyk pachnie pięknie, ktoś inny nie był pewien. Ku mojemu zakłopotaniu mama wezwała też na pomoc sąsiadów. W końcu któryś z nich powiedział: „Wiesz Lauro, wydaje mi się, że ten indyk jednak trochę śmierdzi”. Moja matka skinęła głową, jakby od początku była tego pewna. Otworzyła piekarnik, wyciągnęła nasz wyczekiwany obiad świąteczny i bez słowa wrzuciła go do kubła na śmieci. Kiedy później ze smakiem zjadaliśmy same dodatki, śmialiśmy się do rozpuku ze słynnego węchu mamy. Nawet bez indyka był to najlepszy obiad świąteczny, jaki pamiętam. Do dzisiaj nazywam tamten dzień „świętem wąchania”. Nawet teraz, po tylu latach, zapach piekącego się indyka przywołuje radosne wspomnienia. Musiałam odziedziczyć po matce jej zdolności, ponieważ ze wszystkich moich zmysłów to właśnie węch najbardziej podnosi mnie na duchu i uspokaja. Mój ojciec mawiał: „Goldie, nie zapomnij powąchać róż”. Przed moim domem zawsze rośnie różany krzew, a ja przechodząc obok niego zawsze zanurzam w nim mój „kichol”.

Ćwiczenia z uważnego

WĄCHANIA

CO TO ZA ZAPACH?

Wybierz cztery rzeczy o wyrazistych i bardzo różniących się od siebie zapachach. Nie podchodź do tego ze śmiertelną powagą – wybierz na przykład sosnową gałązkę, łaskę cynamonu, różę, słoik masła orzechowego, pęd lawendy albo trochę ekstraktu waniliowego.

Zawiąż dziecku oczy albo poproś o ich zamknięcie, a następnie podstawiaj mu pod nos poszczególne przedmioty, prosząc, by wzięło głęboki wdech. Czy dziecko potrafi rozpoznać przedmioty po zapachu? Czy któreś zapachy podobają mu się bardziej niż inne? Czy niektóre z nich nasuwają mu jakieś skojarzenia z innymi przedmiotami? Niech dziecko też zgromadzi kilka pachnących przedmiotów i da je tobie do powąchania.

Eksperymentujcie razem w ten sposób przez jakiś czas. Potem zapytaj, czy rozpoznawanie zapachów staje się przez to łatwiejsze. Czy różne zapachy budzą różne wspomnienia? Opowiedzcie sobie o ulubionych wspomnieniach przywoływanych przez konkretny zapach, na przykład zapach dziecka przypominający ci o twoim dzieciństwie albo zapach świeżo upieczonych ciasteczek przypominający o chwilach spędzonych z matką.

Jeżeli twoje dziecko nie potrafi przywołać żadnych wspomnień kojarzących się z zapachami, pomóż mu odpowiednimi sugestiami, na przykład: „Pamiętasz, jak byliśmy nad oceanem i znalazłeś martwą rybę?” albo „Pamiętasz, jak bieглиśmy razem przez łąkę pełną dzikiej szalwii?”.

ZABAWA W SMAKOWANIE ŻELKÓW

Weź kilka aromatyzowanych żelków. Powiedz dziecku, żeby zatkało nos i zamknęło oczy. Włóż mu do buzi jednego żelka i zapytaj, jaki ma smak. Następnie pozwól dziecku odetkać nos i ponownie zapytaj o smak. Zamieńcie się rolami. Czy nie jest łatwiej określić smak, kiedy czujecie również zapach?

ZAPACH I SMAK

Podczas posiłku poproś dziecko, aby wachało każdy kęs jedzenia przed włożeniem go do ust. Czy uważne wąchanie wpływa na odczuwanie smaku?

CZY MOGĘ TO ZJEŚĆ?

Weź trzy przedmioty nadające się do zjedzenia – na przykład jabłko, kromkę chleba i ciasteczko – oraz trzy przedmioty niejadalne, takie jak proszek do prania, świeca i krem do rąk. Zawiąż dziecku oczy albo poproś o ich zamknięcie, a następnie dawaj mu poszczególne przedmioty do powąchania. Poproś o określenie, które z nich nadają się do jedzenia, a które nie. Następnie zamieńcie się rolami.

UWAŻNE SMAKOWANIE

Wszyscy lubimy smak jedzenia. Problem polega na tym, że niektórzy z nas lubią go nawet za bardzo. Stany Zjednoczone są ogarnięte epidemią otyłości, zagrażającą zwłaszcza naszym dzieciom. Trudno w to uwierzyć, ale aż 74 procent dorosłych i 25 procent dzieci ma nadwagę lub cierpi na otyłość. Co gorsza, według Centers for Disease Control and Prevention te liczby rosną nieprzerwanie.

Kiedy nauczymy się jeść uważnie, będziemy się cieszyli

każdym kęsem i zaczniemy jeść mniej. Korzystnym efektem ubocznym będzie zrozumienie, że staranne żucie pokarmów sprzyja efektywniejszemu trawieniu. Dzieci są zwykle zafascynowane informacją, że powinny jeść trochę wolniej, ponieważ mózg potrzebuje około 10 minut, żeby doświadczyć uczucia sytości. Rozkoszowanie się jedzeniem jest ważne także z innego powodu: według naukowców smak potrawy odczuwamy najlepiej po drugim kęsie. Trudno mi w to uwierzyć, kiedy zajadam ciasto kokosowe mojej mamy! Ale być może dzięki samej świadomości tego faktu będziemy odchodzili od stołu bez uczucia przesyty.

W uważnym jedzeniu najlepsze jest to, że zwiększa przyjemność płynącą ze wspólnego siedzenia przy stole i dzielenia się posiłkiem. To ważny element budowania więzi, który – przynajmniej w mojej rodzinie – występuje bardzo regularnie. Jeżeli w twoim domu panują inne zwyczaje, to przecież możesz usiąść z dzieckiem przy stole w czasie jego posiłku i porozmawiać z nim, a nawet wykonać kilka prostych ćwiczeń z uważności.

Uważne jedzenie angażuje wszystkie zmysły. Zanurzamy się w kolorach, fakturach, zapachach i smakach, a nawet w odgłosach picia i jedzenia. Wyzwala ciekawość i chęć zabawy, gdy badamy własne reakcje na różne pokarmy i wewnętrzne sygnały głodu i zadowolenia.

dr med. Jan Chozen Bays

Uważne smakowanie jest jednym ze sposobów doświadczania optymalnego stanu relaksacji świadomości poprzez zwracanie uwagi na to, co jemy. Ucząc dzieci, że ważne jest nie tylko to, co jemy, ale także sposób, w jaki to robimy, pomagamy im zrozumieć, co jest dla nich dobre, a co nie, i wziąć odpowiedzialność za własne odżywianie.

REFLEKSJE

Miałam 14 lat. Mój ojciec krzątał się w kuchni, przygotowując smażone placki kukurydziane – prostą tradycyjną potrawę, którą pamiętał z młodości spędzonej na południu Stanów Zjednoczonych. Ubijając ciasto, wspominał najlepsze placki w jego życiu, które jadł w przydrożnym barze podczas jednej ze swoich licznych wycieczek samochodowych na wieś. W pewnej chwili podszedł do zlewu, podstawił szklankę pod kran i napełnił ją krystalicznie czystą wodą. Następnie zaczerpnął potężny łyk, po czym powiedział z roziskrzonymi, niebieskimi oczami: „Go-Go, nigdy nie zapominaj, jak dobrze jest napić się czystej wody”. W wieku 14 lat nie do końca rozumiałam, o co mu chodzi. Mój tata zawsze był trochę ekscentryczny. Niemniej dziś, wiele lat po jego odejściu, dobrze rozumiem, co chciał przez to powiedzieć. Zawsze z uwagą rozkoszuję się czystą wodą, doceniając smak każdej kropli.

Ćwiczenia z uważnego **SMAKOWANIA**

POPATRZ I POSMAKUJ

Daj dziecku rodzynek albo maleńki kawałeczek czekolady. Poproś, aby przez chwilę potrzymało go w ręce. Zachęć do uważnego przyjrzenia się temu przedmiotowi w taki sposób, jakby nigdy wcześniej go nie widziało. Zapytaj, co widzi. Jaki kształt ma ten kawałek pożywienia? Jaka jest jego faktura i kolor?

Byłam bardzo zajęta, więc wzięłam dzieci do baru szybkiej obsługi. Pochłaniały jedzenie w pośpiechu, jak to one. W pewnej chwili mój młodszy syn zaczął podkradać frytki innym. Nie trzeba było długo czekać na reakcję jego

starszego brata, który powiedział: „Lepiej uważnie smakuj tę frytkę, bo to ostatnia, którą pozwalam ci wziąć!”. Nie mogłam powstrzymać śmiechu.

matka dzieci biorących udział w programie MindUP

Niech dziecko zamknie oczy i powącha jedzenie. Jakie wspomnienia przywołuje jego zapach? Czy przypomina o ostatniej okazji, przy której dziecko jadło rodzynek lub czekoladę? Następnie niech włoży kęs do ust i potrzyma go na języku. Po chwili zachęć dziecko do rozgryzienia i powolnego przeżucia. Jak smakuje? Jakie wywołuje odczucia? Czy dziecko poczuło gwałtowne wydzielanie śliny, gdy jedzenie leżało na jego języku? Czy miało trudności z zachowaniem skupienia i powstrzymaniem się przed natychmiastowym zjedzeniem smakołyku?

JAK TO NAZWIESZ?

Poproś dziecko, żeby wybrało słowo najlepiej opisujące jego doznania związane z poprzednim ćwiczeniem. Możesz posłużyć się poniższą listą albo stworzyć własną:

- gorzki;
- ciągnący się;
- chrupiący;
- owocowy;
- słony;
- słodki;
- obrzydliwy;
- pyszny.

Powtarzajcie ćwiczenie, używając różnych artykułów spożywczych. Uczyńcie z tego rodzinną zabawę i praktykujcie uważne smakowanie przy obiedzie. Wybierz jakiś składnik pożywienia, na przykład marchewkę, i poproś

wszystkich domowników o zbadanie jego smaku przed zjedzeniem. Jestem pewna, że w mojej rodzinie taka prośba stałaby się punktem wyjścia do świetnej zabawy. Niech każdy opíše swoje odczucia po zjedzeniu marchewki. Czy była słodka czy kwaśna? Czy smakowała tak, jakby zawierała cukier? Innym razem poprosz, żeby każdy uważnie posmakował po małym kęsie wszystkich potraw znajdujących się na talerzu, a następnie starannie opisał wszystkie smaki.

WYOBRAŻ SOBIE SMAK

Poprosz dziecko, żeby sobie wyobraziło, że trzyma w ręce cytrynę i opisało jej wygląd. W następnym kroku niech sobie wyobrazi, że owoc został pokrojony na plasterki. Jak pachnie pokrojona cytryna? Poprosz dziecko, żeby sobie wyobraziło, że bierze jeden plasterzek do ust. Co się stało, kiedy to zrobiło? Czy poczuło kwaśny smak? Czy jego buzia wykrzywiła się, a nos zmarszczył? Powiedz mu, że choć tylko wyobrażało sobie cytrynę, skrzywiło się na samą myśl o niej. Taka jest siła wyobraźni – potrafi wywoływać fizyczne reakcje!

UWAŻNE PORUSZANIE SIĘ

Czy kiedykolwiek, gdy siedziałeś w biurze albo we własnym salonie zdarzyło ci się poczuć potrzebę zerwania się na równe nogi i energicznego poruszania się? Znam to uczucie bardzo dobrze. Jestem urodzoną tancerką i żyję po to, by się ruszać. Taniec zwiększa moją energię i poczucie szczęścia, rozluźnia mnie i ogólnie ma na mnie cudowny wpływ. Poruszanie się i towarzyszące mu zmęczenie ciała całkowicie odmienia stan mojego umysłu.

Poziom dopaminy (oraz towarzyszące mu uczucie zadowolenia) u dzieci jest najwyższy wtedy, gdy ruszają się, śmieją i współdziałają ze sobą.

dr med. Judy Willis

Ciało człowieka jest ściśle związane z jego umysłem. Ruch ma na nas bardzo pozytywny wpływ. Jednym z jego skutków jest uwalnianie dopaminy – cudownego neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za odczuwanie przyjemności. Aktywność fizyczna stymuluje wszystkie obszary mózgu, przynosząc liczne korzyści, na przykład:

- poprawa pamięci;
- złagodzenie stanów depresyjnych;
- zwiększenie zdolności poznawczych oraz umiejętności rozwiązywania problemów;
- uwolnienie neuroprzekaźników łagodzących ból fizyczny i cierpienie psychiczne;
- pobudzenie neurogenezy, czyli tworzenia nowych neuronów w mózgu.

Nie zwlekaj zatem z wyjściem na poranną przebieżkę albo z rozpoczęciem innych ćwiczeń, które lubisz. Poczujesz się lepiej, będziesz mieć więcej energii i lepiej poradzisz sobie ze stresem. Zwiększone poczucie dobrostanu pomaga bronić się przed stresem i zmęczeniem. Zwiększenie samoświadomości jest pierwszym krokiem do zadbania o siebie.

REFLEKSJE

Tańczę odkąd skończyłam trzy lata. Mogę uczciwie powiedzieć, że najszcześniejszymi momentami mojego życia, w których czułam wielką radość i miałam poczucie łączności ze wszystkim, co mnie otaczało, były

te, w których poruszałam się w takt muzyki. Moja nauka tańca przebiegała zgodnie z metodologią, według której należy nie tylko wykonywać poszczególne figury (na przykład piruety), ale także rozkładać je na ruchy składowe i umieć je opisywać w taki sposób, by zawsze wiedzieć, jak wiążą się ze sobą przemieszczenia poszczególnych części ciała. To bardzo sprzyjało współpracy półkul mózgu i pielęgnowaniu więzi między ciałem a umysłem. W pamięć zapadł mi szczególnie pewien wieczór, gdy występowałam w przedstawieniu *West Side Story* w teatrze w Baltimore. Czas zatrzymał się w miejscu. Czułam się tak, jakbym unosiła się w powietrzu, jakbym tańczyła z molekułami tego, co niewidzialne. Odczuwałam ogromną radość, spokój, sens tego, co robię, oraz uniesienie.

Uważne poruszanie się może polegać zarówno na wykonywaniu bardzo męczących, wysiłkowych czynności – takich jak jazda na rowerze, bieganie albo wspinanie się po górach – jak i na wyprowadzaniu psa na spacer, grze w tenisa stołowego lub spokojnym pływaniu. Najlepiej wykonywać te czynności całą rodziną.

Ćwiczenia z uważnego **PORUSZANIA SIĘ**

ZABAWA PULSEM

Usiądź razem z dzieckiem i pokaż mu, w którym miejscu na nadgarstku powinno położyć palce, żeby poczuć własny puls. Razem liczcie uderzenia serca.

Ćwiczenia fizyczne, nowości, zaangażowanie emocjonalne oraz optymalny stan skupienia uwagi to czynniki sprzyjające zwiększaniu plastyczności mózgu.

dr med. Daniel J. Siegel

Następnie wykonajcie razem kilka podskoków, pobjeгаjcie, rozruszajcie się, pokrzyczcie. Wyrwijcie ciała z bezruchu, zróbcie kilka wysokich wymachów nogami. Dobrze się przy tym bawcie. Po jednej lub dwóch minutach takiej aktywności usiądźcie po turecku i ponownie zmierzcie puls. Przekonajcie się, o ile szybciej biją teraz wasze serca. Następnie zróbcie trzy głębokie wdechy i wydechy.

W czasie uważnego oddychania zwróć uwagę na to, jak szybko puls wraca do normalnego poziomu i jak szybko się uspokajacie. Porozmawiajcie o tym, ile czasu potrzebujecie, żeby poczuć odprężenie, omówcie różnice między stanem spokoju a zrelaksowania oraz zastanówcie się, jak można sobie poradzić ze stanem nadmiernej stymulacji. Porozmawiaj z dzieckiem o tym, jak bardzo możemy kontrolować nasze ciała.

ZAMARZANIE I TOPNIENIE

Zaproponuj domownikom zabawę w „zamarzanie i topnienie”. Niech biegają szybko po pokoju lub ogrodzie do momentu, w którym zawołasz „Zamarznij!”. Upewnij się, że wszyscy uczestnicy zabawy zastygli w absolutnym bezruchu. Kiedy zawołasz „Roztop się!”, wszyscy powinni się rozluźnić i powoli osunąć się na ziemię. Co dzieci zauważyły podczas „zamarzania”? Czym to uczucie różniło się od uczucia „topnienia”? Zamień się rolami z dziećmi i też weź udział w zabawie.

Nasze bliźniaki po powrocie ze szkoły zmusiły nas do wyłączenia telewizora i wstania z kanapy. Włączyły muzykę i zaczęły z nami tańczyć. Nie pamiętam, kiedy ostatnio tak dobrze się bawiłam.

matka dzieci biorących udział w programie MindUP

ZWRACANIE UWAGI NA KAŻDY KROK

Zawsze podczas spaceru proś dziecko, żeby przez kilka minut zwracało uwagę na każdy swój ruch. Niech zauważa każde podniesienie i opuszczenie stopy, oraz niech ma poczucie ruchu do przodu. Zapytaj, na czym jego zdaniem polega różnica między zwykłym a uważnym chodzeniem. Czy potrafi zwracać większą uwagę na swoje ruchy?

ZABAWA W BOCIANA

Znajdź miejsce, w którym będziecie mogli się poruszać bez wpadania na siebie nawzajem. Poproś dziecko, żeby przez chwilę stało spokojnie i skupiło się na oddechu. Następnie powiedz, żeby spróbowało stanąć na jednej nodze jak bocian. Jeżeli straci równowagę, śmiej się razem z nim i poproś, żeby spróbowało jeszcze raz. Zasugeruj, żeby skupiło uwagę na jednym punkcie lub przedmiocie. Niech po kilku sekundach stanie z powrotem na obu nogach. Zapytaj, co czuje jego ciało. Powiedz, żeby dla odmiany stało przez chwilę na drugiej nodze. Czy potrafi równie łatwo utrzymać równowagę na każdej z nóg? O czym myślało podczas zabawy? Czy było spokojne czy zestresowane? Czy patrzenie w jeden punkt było pomocne?

WIĘC MYŚLISZ, ŻE UMIESZ TAŃCZYĆ?

Włącz muzykę. Ruszajcie się w jej takt tak, jak lubicie – na przykład skacząc i objając się o siebie. Tańczcie pojedynczo lub w większej grupie. Zachowujcie się swobodnie i radośnie. Zapytaj dzieci, czy czują się szczęśliwe. Czy ich ciała są spięte, czy rozluźnione? Opowiedz także o swoich odczuciach.

REFLEKSJE

Pewnego dnia moja córka Kate zadzwoniła, żeby mi powiedzieć, że wybiera się do mnie w odwiedziny ze swoim synem Ryderem. Oczekując na ich wizytę, włączyłam radio i zaczęłam zmieniać stacje, dopóki nie natrafiłam na muzykę z lat siedemdziesiątych. Zaczęłam żywiołowo tańczyć. Dawałam z siebie wszystko: w totalnej ekstazie wymachiwałam nogami, kręciłam piruety, skakałam, rzucałam rękami i głową. W chwili największego uniesienia przypadkiem spojrzałam na drzwi wejściowe. Po drugiej stronie, z nosami przyklejonymi do szyby, stali moja córka i jej czteroletni syn. O mój Boże, patrzyli na mnie, kiedy odstawiałam mój zwariowany taniec. Pociłam się, śmiałam się na głos, skakałam i pokrzykiwałam do siebie, a oni to wszystko widzieli! Podbiegłam do drzwi i otworzyłam je na oścież. „Co robisz Go-Go?” – zapytał zdumiony Ryder. Wybuchnęliśmy śmiechem, a Kate powiedziała, „Cóż, synku, twoja babcia jest zupełnie zwariowana”. Zawsze byliśmy rodziną tancerzy. Na wszystkich wyjazdach wakacyjnych słynęliśmy z naszych szalonych tańców na krzesłach i stołach z towarzyszeniem niepohamowanego śmiechu. Nie ma nic lepszego dla duszy.

UWAŻNE ODCZUWANIE W PRAKTYCE

Ekscytująca możliwość wykorzystania wszystkich zmysłów w celu wzmocnienia umysłu, zwiększenia uwagi oraz lepszego zrozumienia samych siebie, jest dopiero badana przez naukowców. Coraz więcej dowodów świadczy o tym, że zwiększona ogólna efektywność mózgu jest wynikiem aktywacji wszystkich ludzkich zmysłów.

Mój brat tak bardzo polubił w szkole uważne odczuwanie, że namówił nas do wspólnego ćwiczenia przez cały weekend. Najzabawniej było przy jedzeniu, ponieważ musieliśmy starannie smakować jedzenie i dzielić się

wrażeniami.

Cathy, 8 lat

Na przykład dzieci uczące się słowa „perkusja” łatwiej je zapamiętują, jeśli oprócz obrazka przedstawiającego ten instrument nauczycielowi towarzyszy także odtwarzanie wydawanego przez perkusję dźwięku. To ćwiczenie z uważnego słuchania. Kiedy dzieci poznają litery tworzące słowo i zapoznają się z kształtem wyrazu, łatwiej go rozpoznają następnym razem – w tym przypadku mamy do czynienia z uważnym patrzeniem.

Uważne słuchanie pomaga w dostrojeniu się do otaczającego nas świata, bez względu na to, czy wsłuchujemy się w odgłosy natury, aby odnaleźć spokój i ciszę, czy słuchamy uważnie tego, co inni do nas mówią. Jak już wspomniałam, słuchanie w skupieniu sprzyja empatii i zwiększa świadomość, pomagając w codziennych zmaganiach w domu, w szkole i w lokalnej społeczności. Zwiększa iloraz inteligencji emocjonalnej i pomaga w odzyskaniu równowagi umysłu. Rozwijanie umiejętności uważnego słuchania pomaga w przyswajaniu i zapamiętywaniu informacji. Ułatwia również wychwytywanie zmian w intonacji, a co za tym idzie rozpoznawanie nastroju rozmówców. Wyczulenie na takie rzeczy sprzyja nie tylko zwiększaniu empatii, ale także radzeniu sobie w trudnych sytuacjach. Widać wyraźnie, że cały czas mówimy tutaj o zwiększaniu inteligencji emocjonalnej.

W przypadku *uważnego patrzenia* okazuje się, że ogromny wpływ na proces uczenia się ma wykorzystanie kolorów. Kolory są źródłem promieniowania elektromagnetycznego o różnej długości fali. Kiedy ktoś mówi w języku angielskim „*I’m feeling blue*”, od razu wiadomo, że ma chandrę i jest przygnębiony. Kolory mogą bezpośrednio wpływać na nasze

samopoczucie oraz na naszą zdolność przyjmowania i zapamiętywania nowych informacji. Podczas eksperymentów przeprowadzanych w klasach pomalowanych na różne kolory odkryto, że uczniowie otrzymują wyższe oceny ze sprawdzianów pisanych w otoczeniu barw ziemi niż w pomieszczeniach pomalowanych na jednolity kolor lub utrzymanych w czarno-białej tonacji. Największy spokój budziła barwa niebieska, a po niej zielona. Kolor żółty zwiększał optymizm, podobnie jak łagodne, miękkie oświetlenie.

Uważne wąchanie stymuluje pamięć, a węch jest najsilniejszym ludzkim zmysłem. Zapach otwiera ścieżki nerwowe prowadzące wprost do układu limbicznego (mózgu emocjonalnego). Aromaty zapamiętane w przeszłości mogą być źródłem ukojenia w stresującej sytuacji lub w chwili smutku. Przeprowadzono wiele badań wpływu zapachu na stan ludzkiego umysłu. Wykazano, że aromaterapia może służyć stymulacji połączenia między ciałem a umysłem.

Uważne smakowanie jest przydatne zwłaszcza w leczeniu osób – zarówno dzieci, jak i dorosłych – cierpiących na zaburzenia odżywiania. Według AACAP aż 10 procent młodych kobiet zmaga się z takimi przypadłościami jak otyłość, anoreksja albo bulimia. Wiele z nich jednocześnie odczuwa lęk, walczy z depresją i ma zaniżoną samoocenę. Pomagając im rozwinąć zmysły i ucząc rozkoszowania się jedzeniem za pomocą uważnego smakowania, można zwiększyć kontrolę nad bodźcami i przerwać błędne koło szkodenia sobie.

Uważne poruszanie się jest bardzo istotne z wielu względów. Pomaga rozwinąć ciało i utrzymać je w dobrej kondycji. Pomaga zrównoważyć działanie umysłu, ponieważ kiedy uważnie się poruszamy, pobudzonych jest jednocześnie wiele obszarów mózgu. Dbanie o siłę i tężyznę fizyczną sprzyja także zwiększeniu pewności siebie, dzięki czemu zawsze możemy demonstrować swoją obecność, otwartość i siłę.

Wszystkie aspekty uważnego odczuwania – słuchanie, odczuwanie, wążanie, smakowanie i poruszanie się – mają bezpośredni związek z rozwojem mózgu oraz zwiększaniem zdolności skupiania uwagi. Stając się w pełni świadomi tego wszystkiego, co możemy usłyszeć, zobaczyć, poczuć węchem, posmakować i odczuć ciałem, otwieramy nasze ciała i umysły na dary zmysłów, z którymi wprowadziliśmy się na świat, ale które zbyt często gubimy.

OPTYMYZM

Optymizm jest wiarą prowadzącą do spełnienia. Nic nie można zrobić bez nadziei i pewności.

HELEN KELLER

REFLEKSJE

Odkąd skończyłam jedenaście lat, zawsze gdy pytano mnie, kim chcę być kiedy dorosnę, odpowiadałam: „Chcę być szczęśliwa”. Ludzie zwykle wyglądali na zmieszanych. Widocznie zakładali, że nie zrozumiałam pytania, bo mówili: „Och, Goldie, to cudownie, ale wiesz... kim chcesz być z zawodu? Chcesz być zawodową tancerką?”. „Nie – odpowiadałam – po prostu chcę być szczęśliwa”. Kiedy dzisiaj o tym myślę, sama jestem zaskoczona, że w dzieciństwie tak bardzo przykładam wagę do ulotnego marzenia. Chyba obawiałam się, że kiedy dorosnę, stracę radość, którą w sobie nosiłam. Nie wiedziałam, czy bycie dorosłym nie będzie oznaczało konieczności porzucenia wolnego ducha. Nie chciałam zmienić się w ponurą, dorosłą osobę, która nigdy nie zaczyna śpiewać bez powodu ani nie potrafi stroić min w sklepie. Kiedy dorastałam, chęć zachowania radości życia stawała się coraz silniejsza. Naprawdę czułam, że jest ona jedyną rzeczą, jaką mam tylko dla siebie i której nikt nie może mi odebrać. Gdy miałam wrażenie, że ktoś chce ją podkopać, po prostu oddalałam się w przeciwnym kierunku. Odkryłam, że najważniejszą rzeczą w moim życiu zawsze był jednoznaczny zamiar bycia szczęśliwą, który stał się źródłem mojej odporności psychicznej.

Wyobraź sobie dwóch wędrowców, którzy zgubili się na góskim szlaku. Jeden martwi się tym, że już nigdy nie odnajdzie drogi, podczas gdy drugi podziwia piękne widoki z niewzruszoną pewnością, że w końcu jakoś trafi do domu. To klasyczna ilustracja optymizmu i pesymizmu. Niektórzy ludzie przez cały czas mają nadzieję, że zawsze będzie ich spotykać to, co najlepsze, i potrafią dostrzegać otaczające ich piękno. Inni wciąż obawiają się najgorszego i nie widzą świata zza zasłony strachu. Innym często przytaczanym przykładem jest szklanka z wodą. Czy postrzegasz ją jako *w połowie pustą* czy *w połowie pełną*? Twoja odpowiedź na to pytanie wiele mówi o twoim szczęściu, zdrowiu i odporności psychicznej.

Optymizm definiuje się niekiedy jako skłonność do interpretowania zdarzeń i działań w najlepszym możliwym świetle, podczas gdy *pesymizm* jest tendencją do poszukiwania najgorszych interpretacji. Zwróć uwagę na słowo „interpretacja”. Chodzi o znaczenie, jakie nadajemy jakiemuś zdarzeniu, świadczące o naszych odczuciach związanych z tymże zdarzeniem, a nie o jego rzeczywistym charakterze.

Kiedyś sądzono, że wszyscy mamy ustalony, naturalny poziom szczęścia, który kształtuje się w dzieciństwie i pozostaje niezmienny przez całe życie. Badania kliniczne dowiodły, że to nieprawda. Niemniej przyjęcie takiego założenia może być samospełniającą się przepowiednią. Na przykład jeśli będziemy ciągle wmawiać sobie, że coś nam nie wyjdzie, zapewne faktycznie poniesiemy porażkę. Sonja Lyubomirsky, psycholog z Uniwersytetu Kalifornijskiego, badała smutnych i szczęśliwych ludzi, zwracając szczególną uwagę na to, w jaki sposób postrzegają siebie i innych. Odkryła, że jeśli nieszczęśliwa osoba pragnie odczuwać radość, może osiągnąć ten stan, po prostu poznając i przyjmując nawyki osób szczęśliwych.

Zawsze, gdy jestem zły albo zmartwiony, biorę głęboki oddech i powtarzam: „Szlanka w połowie pełna, szklanka w połowie pełna”, dopóki nie pozbędę się negatywnych uczuć.

George, 7 lat

Plastyczność połączeń między obszarami mózgu odpowiedzialnymi za myślenie i odczuwanie każe kwestionować przekonanie, że każdy z nas ma naturalny poziom szczęścia oraz że ani zwycięstwo w zawodach sportowych, ani narodowa tragedia nie jest w stanie zmienić go na długo. Skoro można wzmocnić połączenie między płatami czołowymi a ciałem migdałowatym, zatem prawdopodobnie można też zwiększyć ten „nie całkiem niezmienny” poziom szczęścia.

Sharon Begley

Co więcej, dr Lyubomirsky odkryła wiele „produktów ubocznych” szczęścia, które są korzystne nie tylko dla pojedynczego człowieka, ale także dla całego społeczeństwa. Należą do nich:

- dłuższe i bardziej satysfakcjonujące związki małżeńskie;
- większa liczba przyjaciół;
- zwiększona energia;
- zdolność zarabiania większej ilości pieniędzy;
- szansa na lepszą karierę;
- bogatsze interakcje społeczne;
- lepsze zdrowie psychiczne.

Zajmująca się psychologią pozytywną dr Barbara L. Fredrickson zadała sobie proste pytanie: „Skoro wiemy, że negatywne emocje pomagają nam skupić się na zagrożeniu

i skłaniają do podjęcia działań chroniących przed niebezpieczeństwem, jaką rolę odgrywają pozytywne emocje?”. Po przeprowadzeniu trwających wiele lat badań na Uniwersytecie Karoliny Północnej stwierdziła, że „pozytywne emocje neutralizują skutki negatywnych”, prowadząc do odzyskania równowagi. Umożliwiają zresetowanie ciała i umysłu oraz powrót do stanu harmonii emocjonalnej i fizycznej. Jest to odpowiednik powrotu do pozycji pierwszej w tańcu.

Badania Fredrickson (oraz setki podobnych badań) dowodzą, że doświadczanie pozytywnych emocji jest nie tylko odzwierciedleniem zadowolenia z życia, ale także przepowiednią sukcesu w życiu uczuciowym i zawodowym. Swoją teorię pozytywnych emocji nazwała teorią „poszerzania i budowania”, ponieważ odczuwanie optymizmu, wdzięczności i radości *poszerza* umysł, sprzyjając *budowaniu* bardziej produktywnej przyszłości.

Wiemy już, że negatywne, złe albo pesymistyczne myśli aktywują ciało migdałowe w mózgu, uruchamiając reakcję stresową, która zalewa nasze ciało hormonami obniżającymi nastrój. Kiedy przywołujemy pozytywne myśli, świadczące o wdzięczności, uprzejmości i optymizmie, otrzymujemy zastrzyk dopaminy, która ułatwia koncentrację oraz zwiększa motywację i odporność psychiczną. Nazywam te zastrzyki „dopaminowymi bąbelkami”.

Co więcej, dzięki uwalnianiu innego hormonu, zwanego DHEA, oraz białek regulujących działalność układu odpornościowego, nasz organizm lepiej sobie radzi z wieloma dolegliwościami. Uważa się, że działaniu tych substancji można przypisać złagodzenie objawów takich schorzeń, jak łuszczyca, bóle pleców, cukrzyca, fibromialgia i artretyzm.

„Hormony szczęścia” pomagają nawet w zwalczaniu przeziębień. Im pozytywniejsze mamy nastawienie, tym mniejsze jest prawdopodobieństwo, że zachorujemy. Pozytywne emocje zwiększają również tolerancję na ból,

stymulując wytwarzanie przez mózg substancji podobnych do morfiny.

Wobec powyższego nawet bez świadomości opisanych zjawisk, tylko dzięki pozytywnemu myśleniu, możemy nasycać nasze ciała i umysły substancjami poprawiającymi nastrój i zdrowie. Badania przeprowadzone przez dr. Richarda Davidsona, psychologa i psychiatrę z Uniwersytetu Michigan, wykazały, że substancje te stymulują rozwój komórek, a substancje uwalniane pod wpływem negatywnych emocji przyspieszają rozpad komórek. Podobne badania dowiodły, że pesymiści są narażeni na trzy razy większe ryzyko zachorowania na nadciśnienie i choroby serca niż optymiści. A jeśli wierzyć doniesieniom magazynu „Neurology”, depresja może niemal dwukrotnie zwiększyć prawdopodobieństwo zapadnięcia na demencję w wieku starczym.

Optymiści żyją dłużej. Po przebadaniu pacjentów Mayo Clinic stwierdzono, że ci spośród nas, którzy są szczęśliwi, żyją o 19 procent dłużej niż pesymiści. Inne badania to potwierdziły. Dlatego tak ważne jest pielęgnowanie szczęścia w dzieciach. Wyobraź sobie, jaki pozytywny wpływ na przyszłe działanie systemu opieki zdrowotnej miałoby kształtowanie w dzieciach umiejętności pozytywnego myślenia w młodym wieku.

REFLEKSJE

Gdy pewnego dnia, w samym środku bardzo trudnego okresu w moim życiu, jechałam taksówką do pracy, uchwyciłam swoje spojrzenie w lusterku wstecznym i zauważyłam, że moje oczy były zupełnie martwe – nie było w nich ani odrobiny życia i radości. To było nie do zaakceptowania. Wykonałam proste ćwiczenie: postanowiłam udawać, że właśnie przybyłam z Marsa i patrzeć na mijane drzewa oraz domy tak, jakbym widziała je pierwszy raz w życiu. Skupiałam się na otaczającej mnie naturze i budziłam w sobie uczucie podziwu i zachwyty. Nie myśl,

że jestem szalona, to było tylko ćwiczenie. Patrzyłam uważnie na drzewa i widziałam kształty oraz kolory, których wcześniej nie zauważałam, choć przez czterdzieści lat jeździłam do pracy tą samą drogą. Stało się coś niezwykłego. Zauważyłam, że kąciaki moich ust unoszą się do góry. Zaczęłam się uśmiechać, zaczęłam być obecna. Przypuszczam, że można by to określić mianem doświadczenia transformacyjnego. Kierowca podjechał pod moją garderobę, a ja wyskoczyłam z samochodu pełna energii. Usadowiłam się na fotelu, a moja charakteryzatorka powiedziała: „Widzę, że jesteś dziś w świetnym nastroju. Co się stało?” Roześmiałam się i powiedziałam, że pierwszy raz w życiu zobaczyłam drzewa.

Optymizm jest jak szczepionka zwiększająca odporność psychiczną i ułatwiająca radzenie sobie z problemami natury emocjonalnej i fizjologicznej. Kiedyś sądzono, że niektórzy ludzie są z natury odporniejsi niż pozostali. Z ostatnich badań wynika jednak, że wszyscy możemy równie dobrze radzić sobie z życiowymi wyzwaniami. To kwestia pozytywnych postaw, w tym postrzegania nawet negatywnych zdarzeń jako punktu wyjścia do dalszego rozwoju, skupiania się na lepszej przyszłości, praktykowania wdzięczności oraz jak najczęstszego śmiania się.

To wszystko może wydawać się zbyt piękne, by było prawdziwe, ale o prawdziwości powyższych stwierdzeń świadczą coraz liczniejsze badania naukowe. Dobrze wiedzieć, że możemy pomóc sobie i naszym dzieciom dzięki pozytywnemu myśleniu oraz optymistycznemu podejściu do wszystkich aspektów życia. Oprócz napięć związanych z życiem rodzinnym, dokucza nam stres dotyczący pracy, stanu zdrowia, rozwodów i problemów finansowych. Na szczęście jest wiele prostych rzeczy, które możemy zrobić, by odzyskać dobrą kondycję psychiczną i codziennie żyć w jak najlepszym nastroju. To gwarantuje lepszą przyszłość dla nas samych i dla naszych dzieci.

Pozytywne emocje mają także tę zaletę, że umożliwiają przyswajanie większej ilości informacji, a przez to

dostrzeganie większej liczby rozwiązań naszych problemów. Kiedy bowiem jesteśmy zestresowani, nasza percepcja ulega zawężeniu i skupiamy się wyłącznie na konkretnym problemie.

Po wyeliminowaniu stresu percepcja się poszerza. Spojrzenie na problem z oddali pomaga uświadomić sobie istnienie różnych interpretacji, umożliwia bardziej twórcze podejście do poszukiwania rozwiązań oraz daje lepszy dostęp do informacji.

Oto kilka innych zalet optymizmu:

- Lekarze będący w dobrym nastroju stawiają trafniejsze diagnozy.
- Optymistyczni menedżerowie są ostrożniejsi, podejmują lepsze decyzje i efektywniej zarządzają zespołami ludzi.
- Studenci będący w dobrym nastroju przed testem, otrzymują wyższe oceny niż ci, którzy mają zły nastrój.

Trzeba dodać, że stres i lęk zmniejszają zdolność zatrzymywania w pamięci długoterminowej informacji potrzebnych do egzaminów kończących rok akademicki, nawet jeśli studenci otrzymują wysokie oceny na egzaminach semestralnych.

Kiedy dziecko nauczy się zmieniać i kontrolować swoje stany emocjonalne, zdobędzie jednocześnie umiejętność kontrolowania i zmniejszania stresu. Kiedy zaś stres jest opanowany, a my uczymy się żyć chwilą, stajemy się znacznie bardziej produktywni, mamy lepszą motywację do nauki i lepiej przywołujemy z pamięci zarejestrowane w niej informacje.

Bardzo smutne jest to, że pozytywne emocje nie są jedynym czynnikiem zwiększającym poziom dopaminy w mózgach młodych ludzi. Nastrój poprawiają także ryzykowne zachowania, takie jak picie alkoholu, zażywanie narkotyków, chorobliwe objadanie się, brawurowa jazda samochodem i przypadkowy seks. Jednak ucząc dzieci

zdrowych sposobów zwiększania poziomu dopaminy w mózgu, sprawiamy, że stają się mniej podatne na korzystanie z niebezpiecznych podniet.

Zabawa, śmiech, aktywność fizyczna, optymizm, uprzejmość, okazywanie wdzięczności i duma z własnych osiągnięć to najlepsze sposoby pobudzania produkcji dopaminy oraz innych opiatów i neuroprzekaźników odpowiedzialnych za poprawę nastroju. Żadne sztuczne stymulanty nie są w stanie zapewnić takiego samego efektu.

Musimy wykorzystywać tę wiedzę, by pomóc dzieciom w poszerzaniu horyzontów myślowych i dążeniu do wykorzystania ich całego potencjału.

REFLEKSJE

Rodzice pielęgowali mój wrodzony optymizm, dzięki czemu łatwiej radziłam sobie z trudnościami. Miałam lekką dysleksję i problemy ze zrozumieniem tekstu pisanego, w związku z czym należałam do najgorszej grupy w mojej klasie, zwanej „fioletowymi piłeczkami”. Myślałam, że to świadczy o mojej wyjątkowości. Niemniej, nawet kiedy się dowiedziałam, że przynależność do tej grupy oznacza „głupotę”, nigdy nie miałam poczucia, że jestem traktowana jak nieuk. Byłam trójkową uczennicą, a rodzice wybuchali niepohamowaną radością, kiedy przynosiłam ze szkoły czwórkę. Wiedzieli bowiem, że dałam z siebie wszystko. Pielęgowali moje wewnętrzne szczęście i chronili marzycielską naturę. Nigdy nie zbesztali mnie za to, że podpisywałam wszystkie wypracowania (których nawiasem mówiąc nigdy nie kończyłam) – „Całuję mocno, Goldie” – ani za to, że kolorowałam wszystko na żółto, ponieważ był to mój ulubiony kolor. Rodzice dbali o rozwój moich talentów, zwłaszcza tańca i śpiewu, i nigdy nie dali mi odczuć, że nie spełniam ich oczekiwań. Widzieli mnie taką, jaką byłam naprawdę i dali mi wystarczająco dużo przestrzeni, bym mogła być tym, kim chciałam być.

Emocjonalne korzyści wynikające z optymizmu nie ograniczają się do odczuwania chwilowego szczęścia oraz nadziei na lepsze jutro. Optymizm sprzyja także pielęgnowaniu relacji uczuciowych.

Aby związek oparty na miłości mógł trwać długo, przynajmniej jedno z dwojga partnerów musi być optymistą, ponieważ jeśli spotka się dwoje pesymistów, będą się nawzajem pogrążali w czarnowidztwie. Profesorowie Frank Fincham i Thomas Bradbury, prowadzący badania w zakresie relacji osobistych, kognicji i emocji, odkryli, że obecność jednego optymisty w związku przeciwdziała powstaniu samonakręcającej się spirali rozpacz w momencie wystąpienia trudności. To odkrycie stanowi wskazówkę, że kiedy nasze dzieci mają pesymistyczny nastrój, musimy pokazać im pozytywną stronę sytuacji i natchnąć je optymizmem, żeby mogły odzyskać równowagę. (Nie zapomnij jednak o skontrolowaniu swojego stanu emocjonalnego, bo możesz nie zdawać sobie sprawy z własnego pesymizmu).

Badaczka Barbara Fredrickson odkryła, że kiedy czujemy się dobrze, rozkwitamy – znajdujemy się na wznoszącej spirali szczęścia. Odczuwamy łączność z otaczającymi nas ludźmi, mocniej angażujemy się w życie i jesteśmy z niego bardziej zadowoleni. Podczas jednego z badań poproszono grupę losowo wybranych osób o praktykowanie uważności przez 80–90 minut tygodniowo (około 12 minut dziennie) przez dziewięć tygodni. Następnie porównano stan emocjonalny badanych ze stanem członków grupy kontrolnej, którzy tego nie robili. W ciągu pierwszych dwóch tygodni efekty były niezauważalne, ale już w trzecim tygodniu osoby praktykujące uważność poczuły przypływ pozytywnych uczuć. Pod koniec dziewiątego tygodnia badani byli trzy razy szczęśliwsi niż przed rozpoczęciem eksperymentu.

„To tak, jakbyś coraz lepiej radził sobie z wyciskaniem soku z pomarańczy – mówi Fredrickson. – Z upływem czasu uczestnicy badania byli coraz lepsi w ekstrahowaniu »esencji

radości« poprzez praktykowanie uważnej świadomości”. To odkrycie jest wykorzystywane przez nauczycieli biorących udział w programie MindUP. Rezultaty nie są widoczne od razu, ale z czasem wytwarza się aura pozytywnej energii. Wykonując ćwiczenia z uważności musimy zatem wierzyć w ich pozytywne skutki i konsekwentnie wykonywać je razem z dziećmi. Dzięki naturalnej plastyczności możemy przekształcić nasze mózgi i nauczyć je pozytywności.

Kolejne ważne odkrycie Barbary Fredrickson dotyczy tego, że kiedy rozwijamy pozytywne emocje i doświadczamy trzy razy więcej pozytywnych uczuć niż negatywnych, dochodzimy do granicy, po przekroczeniu której zaczynamy rozkwitać. Wspomniany stosunek 3:1 odnosi się do wszystkich ludzi – osób zwalczających depresję, małżonków żyjących w szczęśliwych związkach, a nawet członków niezwykle wydajnych zespołów. Wygląda na to, że stosunek trzech pozytywnych myśli do jednej negatywnej ma magiczną moc. Poniżej tej granicy negatywne uczucia tłumią pozytywne, natomiast gdy stosunek jest większy, pozytywne myśli pojawiają się wystarczająco często, by wywołać poczucie dobrostanu i życiowego sukcesu.

Kiedy musiałam pomyśleć o wszystkich ludziach, których znam, i zastanowić się nad tym, kto jest pesymistą, a kto optymistą, zrozumiałam, że wszyscy ci, z którymi lubię spędzać czas, są optymistami. Kiedy myślę pozytywnie, moi znajomi bardziej mnie lubią.

Cheryl, 14 lat

Pamiętaj, że chodzi tylko o proporcję. Nie możemy całkowicie wyzbyć się negatywnych emocji, ani nie powinniśmy do tego dążyć, ponieważ stanowią one ważny element naszego krajobrazu emocjonalnego i nie należy ich tłumić. Wszyscy mamy powody, żeby czasem się złościć,

smucić albo bać. Miewamy chwile zwątpienia, w których nie potrafimy dostrzec żadnej możliwości pozytywnego rozwiązania naszych problemów. Nie ignorujemy ich. To ważne, aby poświęcać czas na refleksje dotyczące codziennych zdarzeń i akceptować to, że czasem coś nam się nie udaje. Tylko znając smak smutku, możemy w pełni doceniać życiowe radości. Co więcej, musimy też przeżywać bolesne chwile, takie jak odejście najbliższych. Umiejętność ich przeżywania, a nie uciekania od nich, jest bardzo ważna, choć należy unikać pogrążania się w nich na zbyt długi czas, ponieważ to z kolei może doprowadzić do depresji. Generowanie większej liczby pozytywnych niż negatywnych myśli zwiększa optymizm i pozwala dostrzec światelko w tunelu.

Ćwiczenia z **OPTYMIZMU**

SZKLANKA DO POŁOWY PEŁNA CZY PUSTA?

Napełnij szklany słój do połowy żelkami, małymi ciasteczkami albo innymi smakołykami. Zawołaj dzieci, pokaż im naczynie i zapytaj: „Czy ten słój jest do połowy pełny, czy pusty?”.

Omów różnicę między podejściem osoby, która patrząc na słój odczuwa radość, a kimś, kto na ten widok czuje smutek. Zasugeruj różne odpowiedzi tych osób. Szczęśliwy, optymistycznie nastawiony człowiek mógłby powiedzieć: „W słoju nadal jest bardzo dużo żelków”, podczas gdy smutna, nieszczęśliwa osoba wyraziłaby swoje negatywne podejście, mówiąc: „O nie, żelki już się kończą”.

PRZYJMOWANIE POZYTYWNEGO PUNKTU WIDZENIA

Jeżeli twoje dziecko na przykład gra w piłkę nożną, ale od dłuższego czasu nie zdobyło gola zapytaj, jak jego zdaniem mogłoby wyglądać negatywne podejście do tej sytuacji. Mogłoby powiedzieć: „Nie jestem dobrym piłkarzem. Nie chcę już więcej grać”. Następnie porozmawiajcie o pozytywnym podejściu do problemu. Zapytaj dziecko, co najbardziej lubi w grze w piłkę. Czy chodzi o przynależność do zespołu, czy może ważniejszy jest intensywny ruch na świeżym powietrzu? Czy największą przyjemność sprawia mu spotkanie się z kolegami? A możliwość zdobycia gola w przyszłości? W końcu zapytaj, który sposób myślenia o tej sytuacji wydaje mu się lepszy. Czy w przyszłości wolałoby być pesymistą, czy optymistą?

Tego typu rozmowę można przeprowadzić w prawie każdych okolicznościach – na przykład podczas wspólnego czytania książki albo oglądania telewizji. Która postać wydaje się optymistą? Kto jest pesymistą? Możesz też odnieść się do aktualnych problemów dziecka, na przykład kłopotów z odrobieniem zadania domowego albo kłótni z rodzeństwem. Zachęć dziecko do poszukania pozytywnych aspektów problemu. Przypomnij mu, jakie to przyjemne uczucie, kiedy w końcu udaje się rozwiązać zadanie i dostać piątkę. Poproś o napisanie listy najbardziej lubianych cech brata lub siostry.

Zrób listę przyjaciół, członków rodziny i sąsiadów. Zapytaj dziecko, które z tych osób są optymistami, a które pesymistami. W jaki sposób dziecko to rozpoznaje?

SMUTNY DESZCZOWY DZIEŃ

Udawajcie, że na zewnątrz pada deszcz. Na zmianę opowiadajcie o tym, jak wam smutno lub wesoło z tego powodu. Wymyślcie razem pozytywną reakcję na deszcz,

taką jak skakanie po kałużach albo zadzieranie głowy do góry, by poczuć deszcz na twarzy. W jaki sposób ta zabawa wpływa na samopoczucie dziecka? Bawcie się razem. Dzieci to lubią i szybko łapią, o co chodzi.

ZAŚPIEWAJ WESOŁĄ PIOSENKĘ

Zawsze gdy radio jest włączone, pytaj dziecko, czy nadawana właśnie piosenka jest smutna czy wesół. Czy słysząc ją ma ochotę tańczyć czy siedzieć spokojnie? Jeżeli piosenka jest smutna, zapytaj dziecko, jakie budzi w nim uczucia. Jeżeli jest wesół, zatańczcie razem. Stwórz atmosferę zabawy. Które piosenki budzą w dziecku uczucie szczęścia? Zawsze kończ ćwiczenie wesółą piosenką, żeby pozostały po niej pozytywne uczucia.

SZCZĘŚCIE

Musimy pamiętać o tym, że każdego dnia przytrafiają nam się radosne chwile. Kiedy to zrozumiemy, zaczniemy je dostrzegać. Od czasu do czasu zatrzymamy się i poświęcimy chwilę na delektowanie się drobnymi radościami i przyjemnościami życia. Jeśli nie będzie to dla nas uciążliwym obowiązkiem, przekonamy się, że to proste ćwiczenie jest bardzo odświeżające.

JOHN KEHOE, *The Practice of Happiness*

Pisanie o szczęściu sprawia, że czuję się szczęśliwa, a skupianie się na szczęściu wcale nie jest niepoważne, ponieważ jest ono jedną z najważniejszych emocji wyznaczających trajektorię naszego życia. Życie może być trudne, a niektórzy ludzie wierzą, że wraz z upływem czasu staje się coraz trudniejsze. Jednym z okresów życia, w którym nasze szczęście jest poddane próbie, jest czas wychowywania dzieci. Pamiętam, że często byłam wtedy zmęczona i zastanawiałam się, czy kiedykolwiek jeszcze będę tą atrakcyjną, energiczną kobietą, którą byłam przed urodzeniem dzieci. Nie można przestać być rodzicem, ale odkryłam, że stres związany z wychowywaniem dzieci może zatruć nasze szczęście tylko wtedy, gdy na to pozwolimy. Pamiętaj więc, by trzymać emocje na wodzy:

- Nie pozwalaj, by zawładnęła tobą złość.
- Żyj chwilą i dbaj o rozwój świadomości.

- Przyjmij optymistyczną postawę i dostrzegaj dobre strony rodzicielstwa.
- Praktykuj wdzięczność.
- Przebaczaj.

Używaj wszystkich dostępnych narzędzi uważności, by podnieść się na duchu, uśmiechnij się i zmień swój mózg. Wszyscy znamy powiedzenie - „Bądź wdzięczny za to, co masz”. Musisz tylko uchwycić moment, w którym zaczynasz myśleć negatywnie, i poszukać wokół siebie dowodów na to, że jest dobrze. W ten sposób budujesz optymizm nie po to, by się sztucznie uśmiechać, lecz by odzyskać kontakt z rzeczywistością.

Możemy pomóc naszym dzieciom w podobnym myśleniu, nie tylko stanowiąc dla nich wzór pozytywności, ale także pomagając im w rozkoszowaniu się szczęściem. Pamiętaj, że im częściej o czymś myślimy, tym mocniejsze stają się obszary mózgu odpowiedzialne za utrzymywanie tego w pamięci. Kiedy my i nasze dzieci często wyobrażamy sobie pozytywne wyniki naszych działań zamiast negatywnych, rośnie odporność naszych mózgów na depresję. Psycholodzy mówią w takim przypadku o kreowaniu zamiaru, uwagi i podejścia.

U pogrążonych w depresji nastolatków, uczonych praktykowania trzy razy dziennie uważnego optymizmu, nastąpiło ograniczenie stanów lękowych i depresyjnych, wzrost samooceny oraz poprawa jakości snu. Tak przynajmniej wynika z badań nad zwalczaniem stresu za pomocą uważności, przeprowadzonych przez Shaunę Shapiro w Kalifornii.

Rozkoszowanie się szczęściem w dużej mierze przypomina rozkoszowanie się jedzeniem. Podobnie jak w przypadku uważnego smakowania, chcemy, aby pyszna, soczysta brzoskwinia nigdy się nie skończyła. Trzymamy ją w rękach, cenimy ją, spędzamy z nią czas na radosnej kontemplacji. To wydłuża przyjemność. Współcześni przedstawiciele

psychologii pozytywnej są zafascynowani tym, co poprawia nam nastrój, ale już Arystoteles wskazał dwie drogi do świadomego szczęścia:

- **Spełnienie**, czyli wykorzystywanie posiadanych darów i talentów do realizacji celów, na których nam zależy.
- **Zadowolenie**, czyli doświadczanie przyjemnych chwil i odczuwanie zadowolenia z życia.

Rozkoszowanie się pozytywnymi doświadczeniami należy do kategorii „zadowolenie”. Często myślimy, że kupowanie coraz to nowych zabawek, gadżetów i innych przedmiotów uczyni nas szczęśliwsi. Na własne życzenie zaczynamy kręcić się w hedonistycznym kieracie. Nowa zabawka, ba, nawet nowy samochód cieszy nas przez krótką chwilę, gdy znajdujemy się pod wpływem dopaminy, ale mózg bardzo szybko nudzi się nową rzeczą i zaczyna się domagać kolejnych podnieć. Małe kęsy „poprawiacza nastroju” nie wystarczają na długo. Współczesne dzieci często wpadają w tę samą pułapkę. „Muszę to mieć! Mam to – chcę mieć coś nowego!” Czasem odczuwamy frustrację wywołaną ich pragnieniem posiadania czegoś nowego i innego, ale powinniśmy popatrzeć na siebie i zastanowić się, od kogo nauczyły się takich zachowań. Czyż nie jest tak, że sami nigdy nie mamy dość?

Rozwiązaniem problemu nienasycenia jest rozkoszowanie się przyjemnościami. To pozwala naszym mózgom skupić się na tym, co mamy i nadać temu trwałe znaczenie. Dzieje się tak dlatego, że wydzielanie dopaminy wzrasta nie tylko wtedy, gdy doświadczamy czegoś przyjemnego pierwszy raz, ale także wtedy, gdy sobie o tym przypominamy – dostajemy więc podwójną dawkę hormonu szczęścia. A najlepsze jest to, że razem z naszymi dziećmi możemy bardziej cieszyć się z tego, co mamy.

REFLEKSJE

Jednym z najradośniejszych momentów życia mojego i Kurta było pierwsze przedstawienie, w którym wystąpili razem Kate i Oliver. Była to coroczna inscenizacja szkolna *Alicji w Krainie Czarów*. Kate, która miała wówczas osiem lat, została obsadzona w roli Alicji. Jedenastoletni Oliver występował jako Tweedledum. Siedzieliśmy z Kurtem na widowni, ściskając się za ręce i czekając na wejście małej Kate. Pojawiła się na scenie w aurze gwiazdy. Nigdy wcześniej nie widzieliśmy piękniejszego występu. Widać było, że Kate odnalazła swoje życiowe powołanie, co zresztą wcale nas nie dziwiło. Posuwistym ruchem, z rozpostartymi ramionami, przeszła przez całą scenę. Widać było, że przebywanie w świetle reflektorów sprawia jej ogromną radość. Popatrzyłam na Kurta i nie mogliśmy wyjść z podziwu. Była pełna życia i zachwycająca. Czuliśmy, że znajduje się na początku niezwyklej drogi. Po chwili jednak na scenie pojawił się Oliver. Wyglądał przekomicznie w uszytym w domu stroju i z fikuśną parasolką. Mieliśmy okazję podziwiać jego talent komediowy i wycucie chwili, kiedy parasolka zacięła się, gdy próbował ją otworzyć. Wstrzymaliśmy z Kurtem oddech. Oliver spróbował jeszcze raz, ale mechanizm ani drgnął. Odczekał chwilę, po czym uśmiechnął się krzywo i nonszalancko zamłynkował rekwizytem, rzucając widownię na kolana. W ogóle nie był speszony. Był to jeden z tych niezwykłych momentów radości i szczęścia, dzięki którym nauczyliśmy się cenić to, co mamy i cieszyć się każdą chwilą. Nawet pisanie o tym sprawia, że czuję się radośnie, jakbym dostała dodatkową dawkę dopaminy. Oto niezwykła moc wspomnień.

Rozkoszowanie się szczęściem, zgodnie z definicją Freda Bryanta i Josepha Veroffa z Uniwersytetu Loyoli, daje nam możliwość przeżywania w pełni wszystkich radości, przyjemności i pozytywnych uczuć. Ma duże znaczenie dla miłości, przyjaźni, zdrowia psychicznego i fizycznego, kreatywności i duchowości. Krótko mówiąc, zwiększa otwartość serca na dobre przeżycia.

Bryant i Veroff odkryli, że istnieje pięć skutecznych sposobów doświadczania szczęścia:

- **wyostrzanie percepcji** - pozwala w pełni odczuwać smak jedzenia i zapach kwiatów dla większej przyjemności;
- **absorpcja** - zanurzanie się w doświadczeniach bez myślenia o tym, że powinniśmy właśnie robić coś innego, że nasza sytuacja mogłaby być lepsza albo o tym, co powinniśmy zrobić w następnej kolejności;
- **zadowolenie z siebie** - odczuwanie dumy z powodu tego, że coś nam się udaje. Przyznawanie przed samym sobą, że bardzo ciężko pracowaliśmy na sukces albo czekaliśmy na niego bardzo długo. Zrozumienie, że nie trzeba się wstydzić świętowania zasłużonego sukcesu;
- **dzielenie się z innymi** - opowiadanie o szczęśliwych zdarzeniach w taki sposób, żeby nasz mózg ponownie przeżywał te doświadczenia i produkował hormony szczęścia;
- **budowanie pamięci** - robienie zdjęć lub gromadzenie pamiątek związanych ze szczęśliwymi zdarzeniami. Zawsze, gdy na nie patrzymy, ponownie przeżywamy szczęście.

Ćwiczenia ze **SZCZĘŚCIA**

Dobrze jest powziąć postanowienie, że znajdziesz trochę czasu w ciągu dnia, żeby usiąść z dzieckiem i spokojnie z nim porozmawiać. Przypominajcie sobie miłe chwile spędzone razem, takie jak spacer po plaży, wspólne wakacje albo urodziny. Będziecie zaskoczeni tym, jak wiele wspaniałych momentów pamiętacie oraz możliwością ożywienia ich dzięki

zwykłej pogawędce. Samo opowiadanie o miłych chwilach wywołuje uczucie szczęścia i sprawia, że czujemy się tak, jakbyśmy ponownie je przeżywali.

Wiele chwil mija niezauważonych i niedocenianych. Powinniśmy podjąć wysiłek, by je dostrzec i zatrzymać w świadomości. Musimy ciągle nad tym pracować, ponieważ umysł jest pochłonięty tak wielką liczbą spraw, że może z łatwością przeoczyć chwile spełnienia.

dr Jon Kabat-Zinn

ŚCIANA SZCZĘŚCIA

Usiądź z dzieckiem, weź kredki i razem z nim twórz rysunki przedstawiające wasze szczęśliwe wspomnienia. Wybierzcie jedną ścianę w mieszkaniu i wieszajcie na niej swoje prace. Będzie to wasza „ściana szczęścia”. Powinna się znajdować w miejscu, obok którego codziennie przechodzicie.

Weźcie kilka kolorowych czasopism, nożyczki, papier i klej. Stwórzcie kolaż przedstawiający wasze najlepsze rodzinne przeżycia albo po prostu zestawcie ze sobą kilka przypadkowych zdjęć szczęśliwych, bawiących się razem ludzi. Powieście go na waszej ścianie szczęścia. Bądźcie kreatywni i cieszcie się swoją pracą – robicie to tylko dla siebie.

TO, CO DAJE SZCZĘŚCIE

Zróbcie listę rzeczy, które dają szczęście tobie i twoim dzieciom. Zaczynajcie każde zdanie od słów: „Odczuwam szczęście, kiedy...”. To może być jakaś prosta czynność, na przykład jedzenie kanapek z masłem orzechowym, zabawa w strumieniach wody z ogrodowego rozpryskiwacza, przytulanie się podczas zasypiania albo obserwowanie

zwierząt w sklepie zoologicznym. Powieście gotową listę na „ścianie szczęścia”.

OPOWIADANIE SZCZĘŚLIWYCH HISTORII

Opowiadajcie sobie nawzajem historie o czymś, co zrobiliście i co nappełniło was dumą. Może to być wykonanie jakiegoś zadania, zaliczenie egzaminu albo upieczenie ciasta. Zapytaj dziecko, kiedy czuło się najbardziej dumne. Celebруйте ten moment jeszcze raz i cieszcie się radosną chwilą.

PUDEŁKO PEŁNE SZCZĘŚCIA

Weźcie puste pudełko i zacznijcie chodzić po domu i ogrodzie. Zbierajcie drobne przedmioty poprawiające wam nastrój albo kojarzące się z dobrymi wspomnieniami. Mogą to być muszelki, fotografie, naklejki albo kamyczki w kształcie serca. Włóżcie te rzeczy do pudełka, które umieścicie w szczególnym miejscu. Powiedz dzieciom, że kiedy będą potrzebowały pociechy, mogą zawsze otworzyć pudełko i przypomnieć sobie szczęśliwe chwile.

ROZKOSZOWANIE SIĘ SZCZĘŚCIEM DZIEŃ PO DNIU

Być może najważniejsze jest to, że optymizm i rozkoszowanie się szczęściem mogą zapobiegać depresji, ponieważ aktywują obszary mózgu, dzięki którym maleje prawdopodobieństwo pogorszenia się nastroju, nawet w trudnych chwilach.

Podczas badania mózgu za pomocą rezonansu magnetycznego można zaobserwować, że obszary te inaczej

zachowują się u optymistów niż u pesymistów. Według psycholog Tali Sharot, specjalizującej się w technikach obrazowania mózgu, jeden z obszarów, które aktywizują się u optymistów, charakteryzuje się niedostateczną aktywnością u osób cierpiących na depresję.

Po śmierci mamy zrobiliśmy z tatą album ze zdjęciami, na których się uśmiechała. Kiedy któreś z nas jest smutne, siadamy razem, oglądamy album i rozmawiamy o wszystkich szczęśliwych chwilach, które z nią spędziliśmy. Kocham tę książkę.

Kyle, 9 lat

Istnieje zatem silny związek między pesymizmem a depresją. Okazuje się, że w przypadku pesymistów ryzyko zachorowania na depresję może być nawet osiem razy wyższe niż u innych ludzi. Podczas trwających 30 lat badań dr Martin Seligman z Uniwersytetu Pensylwanii dociekał, dlaczego w ostatnich dekadach wybuchła prawdziwa epidemia depresji. Udowodnił, że nauczanie dziesięcioletnich dzieci umiejętności optymistycznego myślenia o połowę zmniejsza ryzyko doświadczania stanów depresyjnych w okresie dojrzewania. To najtrudniejsze lata dla naszych dzieci, które potrzebują wtedy równowagi i dystansu, by bronić się przed skutkami rozchwianej gospodarki hormonalnej i zakusami nieokiełznanego ciała migdałowatego.

Dziecko – zwłaszcza nastoletnie – które ma czarne myśli, postrzega wszystkie negatywne komentarze wygłaszane przez inne osoby jako dowody świadczące o jego niskiej wartości, a nie jako wyraz ich osobistej opinii. Optymizm jest tarczą chroniącą przed zgubnymi skutkami takich złośliwości. Pesymistycznie nastawione dzieci unikają też wysiłku, ponieważ przez cały czas spodziewają się porażki.

Ile razy słyszeliśmy, jak nasze dzieci wmawiają sobie, że coś nie może im się udać, powtarzając: „Nie potrafię tego zrobić”, „To jest zbyt trudne” albo „Nigdy nie dam rady tego skończyć”. Wobec takich komentarzy łatwo poczuć się bezradnym. Na szczęście optymizm może pozytywnie wpływać na wiarę naszych dzieci w siebie oraz zwiększać ich gotowość do podejmowania wyzwań.

Najlepsze jest jednak to, że optymizmu można się nauczyć. Dr Seligman odkrył, że pierwszym krokiem w tym kierunku jest zrozumienie, w jaki sposób wyjaśniamy dobre i złe zdarzenia. Kiedy dzieje się coś złego, pesymiści wmawiają sobie trzy rzeczy:

- Uważają, że są za to *osobiście* odpowiedzialni („To moja wina”).
- Twierdzą, że to stan *permanentny* („Zawsze tak się dzieje”).
- Mają poczucie, że klęska jest *wszechogarniająca* („Wszystko idzie źle”).

Optymiści zachowują się zupełnie inaczej: zaczynają od zwolnienia się z odpowiedzialności, myśląc: „Winę ponoszą czynniki pozostające poza moim zasięgiem”. Uważają, że to stan przejściowy: „Przechodzę trudny okres, ale to minie. Czasem po prostu nie układa nam się w życiu”. W końcu skupiają się na konkretnym przypadku: „Ta jedna rzecz sprawia mi trudność, ale reszta życia jest w porządku”.

Zastanów się przez chwilę, czy jesteś z natury optymistą, czy pesymistą. Co myślisz, kiedy dzieje się coś złego? Odpowiedź na to pytanie ma bardzo duże znaczenie dla wszystkich rodziców, ponieważ – jak pisze dr Seligman w książce *Optymistyczne dziecko* – nasze dzieci zwracają na to uwagę, zwłaszcza kiedy reagujemy emocjonalnie na różne zdarzenia.

Kiedy jesteś poirytowany, winę za denerwujące cię sytuacje przypisujesz osobie, która akurat jest w pobliżu:

wgniotłeś karoserię, bo ten bezmyślny dureń zaparkował za blisko ciebie i nie mogłeś wyjechać; ojciec trzasnął drzwiami, bo jest w złym nastroju; nie możesz znaleźć pracy, bo gospodarka zeszła na psy; babcia źle się czuje, ponieważ jest stara. Twój styl wyjaśniania widać jak na dłoni, a dziecko bacznie cię obserwuje i przysłuchuje się uważnie. Przyswaja sobie nie tylko konkretną treść twoich wyjaśnień, ale również ich ogólny styl¹.

Oczywiście na nastrój dziecka mają wpływ także inne czynniki, takie jak zachowanie nauczycieli i trenerów oraz pojedyncze traumatyczne zdarzenia, ale to my w bardzo dużym stopniu ponosimy odpowiedzialność za ich stan emocjonalny i musimy być wzorem do naśladowania, od którego będą się uczyć. To kolejny przykład ilustrujący myśl przewodnią tej książki i świadczący o tym, że musimy dbać o samoświadomość, ponieważ jest ona pierwszym krokiem do uważnego rodzicielstwa.

WDZIĘCZNOŚĆ

Można o nas powiedzieć, że żyjemy tylko wtedy, gdy nasze serca są świadome posiadanych skarbów.

THORNTON WILDER

Dziękuję. To słowo przekazuje tak wiele. Powiedzenie „dziękuję” oznacza, że potrafisz poświęcić część swojej uwagi na to, by dać komuś do zrozumienia, iż odczuwasz wdzięczność za coś, co zrobił lub powiedział. „Dziękuję” świadczy o tym, że myślisz nie tylko o sobie. „Dziękuję” oznacza, że troszczysz się o innych ludzi.

Psycholodzy odkryli, że wyrażanie wdzięczności i uznania dla innych jest jednym z najlepszych sposobów na zwiększenie własnego poczucia szczęścia. Trudno w to uwierzyć, ale aż 90 procent przebadanych osób stwierdziło, że wyrażanie wdzięczności daje im radość, 84 procent powiedziało, że zmniejsza stres, łagodzi stany depresyjne i zwiększa optymizm, a 78 procent uznało, że dodaje im energii.

Wdzięczność jest także jednym z najważniejszych czynników sprzyjających odzyskiwaniu równowagi psychicznej po trudnych przeżyciach oraz przeżywaniu mniejszego stresu w obliczu problemów. Kiedy skupiamy się na wdzięczności za to, co dobrego dzieje się w naszym życiu, nawet w trakcie istotnych zmian, zaczynamy rozumieć, że sytuacja nie jest całkiem beznadziejna i znajdujemy w sobie

energię, by iść dalej. Im większą wdzięczność odczuwamy, tym większą mamy zdolność przebaczenia i tym mniejsze jest ryzyko pogrążenia się w zgorzknieniu i żalu.

Puenta brzmi: skupianie się na tym, co w naszym życiu idzie źle, odbiera nam poczucie szczęścia i psuje zdrowie, zaś skupianie się na tym, co idzie dobrze, poprawia stan ciała, ducha i umysłu. A najlepsze jest to, że wdzięczność jest całkowicie darmowa, a jej wyrażanie zajmuje bardzo niewiele czasu.

REFLEKSJE

Kiedy miałam 19 lat, pojechałam do Portoryko, aby pracować jako tancerka w jednym z tamtejszych klubów. Byłam bardzo podekscytowana, ponieważ pierwszy raz w życiu byłam bardzo daleko od domu i robiłam to, co kocham, ale pobyt w tym kraju nie był tak radosny i przyjemny, jak sobie wyobrażałam przed wyjazdem. Razem z innymi tancerkami dowiedziałyśmy się, że piosenkarki z tego samego klubu zarabiają dużo więcej, choć to my pracowałyśmy znacznie dłużej i ciężiej. Zostałam wybrana przez koleżanki, by w naszym imieniu wyrazić niezadowolenie z tego stanu rzeczy. Wzięłam się w garść i trochę zdenerwowana udałam się do szefowej. Kiedy jej powiedziałam, że siatka płac jest niesprawiedliwa i chcemy dostać podwyżkę, rozzłościła się tak bardzo, że posiniała na twarzy, a na szyi wystąpiły jej wszystkie żyły, po czym zalała mnie potokiem obelg. Powiedziała mi, że jestem szpetna i głupia, mam odstające uszy i nigdy nie dostanę żadnej innej pracy. Poczułam się dotkliwie zraniona i z trudem powstrzymałam łzy. Musiałam wyjść, żeby pozbierać myśli i odzyskać spokój. Chciałam poczuć się szczęśliwsza. Usiadłam w samotności i zaczęłam szukać najlepszego sposobu na uspokojenie emocji i poradzenie sobie z tą przykrą sytuacją. Zaczęłam sobie tłumaczyć, że mam dużo szczęścia, ponieważ w ogóle znalazłam pracę. Patrzyłam na błękitne morze z plażą, na której wylegiwałam się w ciągu dnia i myślałam, że to raj w porównaniu z zasypanym śniegiem Nowym Jorkiem. Wzięłam głęboki oddech, uspokoiłam się i wytłumaczyłam sobie, że z całą pewnością nie byłam ani pierwszą, ani

ostatnią osobą, na którą nakrzyczała moja szefowa. Mój smutek ustąpił miejsca trzeźwemu rozumowaniu, odpowiedniemu spojrzeniu na problem oraz chęci odzyskania dobrego samopoczucia. Zrzuciłam z ramion ciężar złości szefowej. Kiedy chcesz zastąpić negatywne emocje pozytywnymi, nic tak nie pomaga, jak palące pragnienie bycia szczęśliwym.

Kiedy pierwszy raz zaczęłam analizować wyniki neurologicznych i psychologicznych badań dotyczących efektów wdzięczności, wydawało mi się, że to zbyt piękne, aby było prawdziwe. Teraz jestem przekonana, że wdzięczność jest potężną siłą ożywiającą nasze ciała, umysły i emocje – nazywam ją „witaminą W”.

Badacze odkryli, że kiedy odczuwamy wdzięczność, kochamy nasze życie i chcemy zrobić wszystko, by cieszyć się nim jak najdłużej. Osoby prowadzące cotygodniowe zapiski na temat wdzięczności miały mniejsze problemy psychiczne i słabiej odczuwały ból. Ćwiczyły bardziej regularnie, jadały lepiej, częściej chodziły na badania kontrolne do lekarza, a nawet częściej niż inni ludzie używały kremu z filtrem. Ogólnie rzecz biorąc, wdzięczność wydłuża życie przeciętnie o siedem lat.

Wdzięczność oddziałuje także na nasze emocje. Sprawia, że jesteśmy bardziej uprzejmi i hojni w stosunku do innych ludzi, lepiej radzimy sobie ze stresem i czujemy się mniej samotni. Wykazano nawet, że wysoki poziom wdzięczności zmniejsza częstość występowania następujących zaburzeń:

- depresji;
- bulimii;
- fobii;
- uzależnienia od alkoholu i narkotyków.

Jeden z moich uczniów cierpiał na depresję. Ze względu na pewne problemy z wystawianiem się, nigdy nie miał bliskiego przyjaciela. W czasie ćwiczeń z wdzięczności

dowiedział się, jak ważną osobą jest dla pozostałych chłopców w klasie. Zmiana, która w nim nastąpiła, była niezwykła, a jego rodzice mówią, że jest teraz o wiele szczęśliwszy i często przychodzą do niego inne dzieci, żeby się z nim pobawić.

Barbara K., nauczycielka biorąca udział w programie
MindUP

To bardzo ważna informacja dla rodziców, ponieważ wszyscy obawiamy się, że nasze dzieci mogą wpaść w którąś z wymienionych pułapek w okresie dojrzewania i wczesnej dorosłości. Wykazano, że wdzięczność bardzo skutecznie redukuje stres związany z rodzicielstwem, zwłaszcza wśród świeżo upieczonych matek i ojców. Skoro mowa o młodych rodzicach, ludzie praktykujący wdzięczność twierdzą, że mają mniej problemów z zasypianiem, śpią dłużej niż inni i czują się bardziej wypoczęci po przebudzeniu.

Wdzięczność jest także kluczem do szczęśliwych relacji. Dzięki trwającym dwie dekady badaniom, ekspert od problemów małżeńskich i rodzicielskich, dr John Gottman odkrył, że związki par, w których stosunek uczuć pozytywnych do negatywnych jest na poziomie 3:1 trwają dłużej. Co więcej, dowiódł, że to wdzięczność przeciwdziała uznawaniu obecności drugiej osoby w naszym życiu za coś oczywistego i skupianiu się tylko na tym, co w naszych związkach się nie układa. Zawsze gdy dzielimy się z kimś naszą wdzięcznością, nie tylko poprawiamy własny nastrój, ale także sprawiamy, że osoby znajdujące w naszym otoczeniu czują się lepiej.

Gdybyśmy potrafili skupić się na wdzięczności, poprawiłoby się nastawienie do życia nasze i naszych dzieci. Dzięki temu rodzina byłaby szczęśliwsza, ponieważ wdzięczność jest wszechogarniająca. Zwróć uwagę na to, jak często narzekasz na zachowanie swoich dzieci. Czasem

możemy wpaść w błędne koło i utrwalić taki nawyk. Kiedy więc zauważysz, że twoje dziecko robi coś dobrego, uświadom to sobie, pochwal je i podziękuj, ponieważ z badań wynika coś cudownego – dziecko prawdopodobnie będzie chciało ponownie sprawić ci przyjemność.

Dzieje się tak dlatego, że kiedy ktoś otrzymuje pochwałę, jego mózg wytwarza dopaminę, a to zachęca do starań o kolejną „działkę”. Pamiętaj, że uznanie można skutecznie wyrażać na wiele sposobów. Ogólne uwagi typu: „Jesteś świetny”, nie zawierają żadnej informacji dla dziecka na temat tego, co zrobiło dobrze i czym zasłużyło na pochwałę. Czasem nawet mogą podkopywać jego wiarę we własne siły. Należy wyjaśnić dziecku, dlaczego dobrze się spisało i jakie pozytywne skutki miało jego zachowanie. Powiedz na przykład: „Kiedy z własnej inicjatywy posprzątałeś stół po śniadaniu, ułatwiłeś mi punktualne wyjście do pracy i pokazałeś, jak bardzo liczysz się ze mną. Dziękuję”. Taka zachęta, wyraz szacunku oraz pochwała w jednym podkreślają zasługi dziecka i ich wartość.

Ludzie okazujący wdzięczność mniej zwracają uwagę na dobra materialne, rzadziej oceniają sukces swój i innych ludzi z punktu widzenia zgromadzonego bogactwa, są mniej zazdrośni i chętniej dzielą się swoim dobytkiem z innymi ludźmi w porównaniu z osobami niechętnie okazującymi wdzięczność.

Robert Emmons i Michael McCullough

Większość dzieci nie umie w naturalny sposób wyrażać wdzięczności, więc trzeba je tego nauczyć. Musimy być przy tym cierpliwi. Według psychologa osobowości Roberta Emmonsa dzieci przed ukończeniem siedmiu lat mają problem ze zrozumieniem koncepcji wdzięczności. Istnieją również różnice między płciami. Jedno z badań

przeprowadzonych wśród uczniów szkół podstawowych po zamachach z 11 września wykazało, że dziewczynki częściej niż chłopcy odczuwają wdzięczność i są skłonne wskazywać krewnych i przyjaciół, którym są za coś wdzięczne. Z kolei chłopcy są bardziej niż dziewczynki wdzięczni za dobra materialne.

Zachęcając dzieci do okazywania wdzięczności, musimy uważać, by nie osądzać dokonywanych przez nie wyborów. Ważny jest nie powód, lecz sam fakt wyrażania wdzięczności.

Inną korzyścią wynikającą z okazywania wdzięczności jest wzrost zainteresowania dzieci szkołą i rodziną, zwiększenie ich czujności oraz odczuwanie większego zadowolenia z życia. Wdzięczne dzieci dokonują większych postępów na drodze do osiągnięcia ważnych celów osobistych.

Podczas jednego z badań podzielono uczniów na trzy grupy. Członkowie pierwszej mieli przez dwa tygodnie codziennie zapisywać po pięć dobrych rzeczy, które ich spotkały. Członkowie drugiej mieli przez taki sam okres zapisywać codziennie pięć przykrości. Pozostali uczniowie stanowili grupę kontrolną i nie mieli przydzielonych zadań. Dzieci z pierwszej grupy były po zakończeniu badania szczęśliwsze i zdrowsze niż członkowie grupy kontrolnej oraz grupy zapisującej przykrości, a oprócz tego miały bardziej optymistyczne podejście do nadchodzących dni w szkole oraz były znacznie bardziej zadowolone z nauki i z życia, nawet po trzech tygodniach od zakończenia eksperymentu. Cóż, to chyba dość przekonująca zachęta do praktykowania wdzięczności.

Kiedy zapytałem moich uczniów, za co są wdzięczni, byłem zaskoczony tym, co usłyszałem. Spodziewałem się odpowiedzi typu „zabawki”, „gry wideo” i tak dalej, a tymczasem dzieci mówiły, że są wdzięczne za siostrę i za rodzinę, za przytulanie przez mamę, za świątecznego indyka, za dobry sen, za cztery pory roku. Miałem łzy

w oczach. Ich odpowiedzi były niezwykle spokojne i szczerze.

Mark B., nauczyciel biorący udział w programie MindUP

Ćwiczenia z **WDZIĘCZNOŚCI**

DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

Zacznij nową zabawę, zwaną „dziennikiem wdzięczności”. Każdego dnia w wolnej chwili zapisuj co najmniej pięć rzeczy, za które odczuwasz wdzięczność. Możesz je także narysować.

Zacznij od czegoś prostego, na przykład: „Odczuwam wdzięczność za to, że mam co jeść”, a obok narysuj porcję jedzenia. Poproś dzieci, żeby także pisały, za co są wdzięczne. Jeżeli utkną w martwym punkcie, podpowiedzi im, że może to być najlepszy przyjaciel albo ukochany pies. Równie dobrze jednak może to być coś bardziej abstrakcyjnego, jak tęcza, zachód słońca, chmury czy Księżyc.

Dziennik wdzięczności może być bardzo przydatnym narzędziem. Prowadząc badania, odkryliśmy, że jeśli dłużej niż przez tydzień zapisujemy codziennie trzy rzeczy, które poszły nam dobrze, (...) nasze poczucie dobrostanu rośnie i utrzymuje się na podwyższonym poziomie nawet przez sześć miesięcy.

dr Ilona Boniwell

Kiedy dzieci będą rysowały lub pisały o tym, za co są

wdzięczne, zachęcaj je do mówienia o tym, co tak naprawdę wywołuje poczucie wdzięczności. Jak to wpływa na ich samopoczucie?

SYMBOL WDZIĘCZNOŚCI

Daj dzieciom po kamyczku, a jeden zatrzymaj dla siebie. Powiedz, że to specjalne „kamyki wdzięczności”. Poproś, żeby nosiły go w kieszeni albo w plecaku. Za każdym razem, gdy poczują go pod palcami, niech szybko pomyślą o czymś, za co mogą być wdzięczne. Przypominaj im, że bez względu na to, gdzie są i co się dzieje w ich życiu, wystarczy dotknąć kamyka, by poczuć wdzięczność. Spróbuj robić to samo.

DZIĘKCZYNIENIE

Wdzięczność ma wiele praktycznych zastosowań i sprawdza się nie tylko w tłumieniu gniewu, jak w przypadku mojej konfrontacji z szefową w Portoryko. Opierając się na wdzięczności, mogłam cieszyć się pozytywnymi stronami mojej pracy i uniemożliwić kierownicze popsucie mojego obrazu samej siebie, nawet jeśli moje uszy rzeczywiście były odstające.

Uważne uświadamianie sobie codziennych błogosławieństw jest jak podlewanie nasion zasianych w sercu.

dr Jon Kabat-Zinn

Wdzięczność pomaga nam także przetrwać ciężkie czasy. Wszyscy mamy skłonność do zapamiętywania tego, czym nasi najbliżsi nas urazili, traktując to jako broń przeciwko

złemu zachowaniu. Kiedy praktykujemy wdzięczność, możemy spokojnie usiąść i zrobić listę rzeczy, za które jesteśmy wdzięczni tym osobom, a wtedy nagle okazuje się, że ludzie nie są tacy źli, jak nam się wydaje. Wdzięczność jest eliksirem pozwalającym nam odzyskać spokój i łagodność.

Wyrażanie wdzięczności sprawdza się w wielu trudnych sytuacjach, gdy tracimy kontrolę nad emocjami i zaczynamy się kierować sercem zamiast rozumem. W takich chwilach umiejętność uświadomienia sobie błogosławieństw życia codziennego sama okazuje się największym błogosławieństwem.

ZŁOŚĆ

Za każdą minutę złości płacisz sześćdziesięcioma sekundami spokoju.

RALPH WALDO EMERSON

Wszyscy doświadczamy czasem złości, strachu i smutku. Każdy napotyka w życiu jakieś trudności. Ból, złość i żal są zupełnie naturalnymi uczuciami. Oczywiście najważniejsze jest to, jak sobie z nimi radzimy. Negatywne emocje mogą być bardzo destrukcyjne, ponieważ zaciemniają nam obraz rzeczywistości, upośledzają nas i każą nam postępować w sposób, którego później żałujemy. To ważne, żeby nie wyrabiać złych nawyków i rutynowych zachowań, które w długim okresie mogłyby spowodować poważniejsze problemy, takie jak depresja i napady lęku. Dla zdrowia lepsze jest rozpracowanie złości i unikanie nadmiernego reagowania na nią, dzięki czemu możliwe jest zneutralizowanie negatywnych emocji, jaśniejsze myślenie i dążenie do bardziej pozytywnych reakcji.

Tak samo źle działanie tych destabilizujących emocji znoszą dzieci i muszą opanować umiejętności umożliwiające radzenie sobie z nimi. My z kolei musimy się nauczyć rozpoznawania tych emocji w naszych dzieciach, ponieważ ich uczucia czasem bardzo różnią się od naszych. Kolejny raz okazuje się więc, że wsłuchiwanie się w emocje dzieci jest niezwykle ważne. Zwłaszcza w przypadku najmłodszych

istnieje głęboka przepaść między uczuciami a zachowaniem. Trzeba zrozumieć tę różnicę, ponieważ dzieci nie zawsze wyrażają swoje emocje w sposób bezpośredni. Czasem po prostu brakuje im słów. Ich smutek, strach lub złość jest zwykle objawem innego problemu, który im doskwiera.

Napad złości u pięcioletka, którego rodzice się rozwodzą, może być skutkiem dotkliwego poczucia straty i porzucenia. Takie zachowanie służy uzewnętrznieniu tych emocji. Nie powinniśmy zbyt ostro reagować na takie objawy. Trzeba pomóc dziecku zrozumieć, że odczuwanie złości nie jest niczym niewłaściwym, ale nie powinno wyrażać jej w gwałtowny sposób i przy użyciu okrutnych słów. Kiedy rozpoznasz uczucia dziecka i poradzisz sobie z nimi, rozbroisz niebezpieczny ładunek emocjonalny i stworzysz spokojniejsze, lepsze warunki do rozwiązywania problemów.

Zduś złość w zarodku. Jest ona toksyczna dla związku uczuciowego, dla ciała i dla zdrowia. Pojawia się na twarzy i upośledza zdolność przeżywania szczęśliwego życia. Wybuchy złości mogą stać się nawykiem – im częściej będziesz pozwalać na to, by złość przejęła nad tobą kontrolę, tym trwalsze stają się odpowiadające jej połączenia nerwowe w mózgu. Nazywam to „wielkim kanionem złości”. Pamiętaj, że złość rodzi złość. Jeżeli twoje dziecko jest podekscytowane i zaczyna zdradzać objawy frustracji oraz agresji, najgorszym rozwiązaniem jest wysłanie go do jego pokoju z zaleceniem, aby wyżyło się na poduszce lub worku treningowym. To tylko wzmacnia nawykowe zachowanie, które należy wyeliminować.

Kiedy wzmocnisz mózg, zaczniesz zauważać brak stanów negatywnych.

dr Daniel Goleman

Wszyscy byliśmy świadkami sytuacji, w których

stosunkowo łagodne wybuchy złości przeradzały się w prawdziwe napady furii. Kiedy hormony stresu, takie jak kortyzol i adrenalina, trafiają do krwiobiegu, dodatkowo wzmacniają poczucie zagrożenia w ciele migdałowatym, jeszcze bardziej utrudniając uruchomienie uspokajających procedur zaprogramowanych w korze przedczołowej.

Naukowcy odkryli, że te wybuchowe neuroprzekazniki reakcji stresowej są uwalniane w dwóch etapach. Pierwszy trwa kilka minut i przygotowuje ciało do normalnej walki lub ucieczki. Drugi trwa znacznie dłużej – od kilku godzin do kilku dni, w zależności od tego, jak bardzo jesteśmy zdenerwowani. Wprowadzamy się zatem w stan nadmiernego pobudzenia, w którym mamy skłonność do przesadnego reagowania oraz wściekania się na wszystko i wszystkich.

Dla dobra naszych dzieci i dla własnego spokoju musimy nauczyć się ujarzmiać złość w trakcie pierwszego wyrzutu hormonów stresu, żebyśmy mogli uspokoić się, zanim nadejdzie druga, znacznie bardziej niszczycielska fala. Kiedy zaczniemy zwracać uwagę na nasze emocje i będziemy pamiętać, co się dzieje w naszym mózgu, nauczymy się przerywać łańcuchową reakcję złości dla dobra wszystkich.

Praktykowanie uważności uspokaja mnie, kiedy jestem zły. Pomaga mi unikać bójek, ponieważ nie chcę robić krzywdy kolegom. Pomaga mi także skupiać się na pracy.

Brent, 11 lat

REFLEKSJE

Gdy jeden z moich synów miał pięć lat, odbierałam go któregoś dnia z przedszkola i zapytałam, jak mu minął dzień. Wsiadając do samochodu z pudełkiem na kanapki w ręce, odpowiedział jak gdyby nigdy nic:

„Robert był dzisiaj bardzo zdenerwowany”. Moje dziecko nie było zbyt poruszone i wyglądało na to, że złość kolegi nie zrobiła na nim wrażenia. Jego odpowiedź była tylko pozbawioną emocji informacją. Podejrzewałam, że cierpiący na nadpobudliwość Robert miał jeden ze swoich napadów szału. Mój pięciolatek potrafił przejrzeć jego zachowanie i zrozumieć uczucia, które je wywołały. Uśmiechnęłam się i powiedziałam: „Cóż, wszyscy czasem bywamy zdenerwowani, prawda?” Przytaknął. Byłam zdumiona tym, że nie czuł się urażony zachowaniem kolegi. Rozumiał, że jego złość i frustracja musiały mieć jakąś przyczynę, której być może nigdy nie poznamy. Jechaliśmy do domu w milczeniu. Byłam dumna z mojego dziecka.

Jedną z najważniejszych rzeczy, których uczą się dzieci biorące udział w programie MindUP, jest to, że emocje pojawiają się i znikają. Tak właśnie działa ludzki mózg. Bez względu na to, co czujemy, na pewno nie będzie to trwało wiecznie. Niemniej, kiedy zaczynają nami targać potężne emocje, łatwo zapomnieć, że to tylko chwilowe uczucie.

Na przykład, kiedy zaczynamy się denerwować tym, że dziecko nie chce odrobić zadania domowego, nasz system emocjonalny eksploduje i często tracimy nad sobą kontrolę. Nasz mózg chwytą się myśli, że ten brak zdyscyplinowania jest zapowiedzią lenistwa, które zrujnuje dziecku życie. Nawet jeśli dziecko nie chce się uczyć, bo po prostu poprzedniego dnia zbyt późno położyło się spać, jesteśmy już tak zdenerwowani, że przestajemy dostrzegać ogólny obraz sytuacji. To przypomina starą, zdartą płytę, na której przeskakująca igła odtwarza raz za razem ten sam fragment utworu. Wywołany tym strach żłobi w naszych mózgach coraz głębsze koleiny negatywnego myślenia. Czy nie byłoby lepiej, gdybyśmy mogli to zmienić?

Uważne oddychanie i odczuwanie skraca w rzeczywistości czas potrzebny na uspokojenie się. Możemy znowu zacząć myśleć racjonalnie i dostrzegać ogólny obraz sytuacji. Możemy zobaczyć, jak nasze myśli i uczucia przychodzą

i odchodzą. W ten sposób jeszcze bardziej wzmacniamy część mózgu odpowiedzialną za autorefleksję. Zachodzą wtedy dwa bardzo ważne zjawiska. Po pierwsze, zaczynamy naprawdę wierzyć, że negatywne uczucia nie trwają wiecznie. Po drugie, stajemy się bardziej elastyczni i nie pograżamy się w złości i poczuciu katastrofy, które niszczą nasz dobrostan. Uczymy się spoglądać na rzeczywistość z oddali.

Ćwiczenia z uważnego **KONTROLOWANIA ZŁOŚCI**

JESTEM WŚCIEKŁY JAK...

W sytuacji sam na sam z dzieckiem poproś o opisanie sytuacji, w której odczuwało złość lub frustrację. Zapytaj, jak zareagowało i jakie miało odczucia w związku z tą reakcją. Pytania same będą przychodziły ci do głowy: Czy dziecko było zakłopotane? Czy rozgniewało się albo rozpłakało? Co mówiło? Czy coś je przeraziło? Porozmawiaj z dzieckiem o tym, czy mogło zareagować inaczej lub lepiej.

Wyładowywanie złości przypomina gaszenie pożaru benzyną - tylko podsyca płomienie. Karmiąc agresywne myśli i uczucia, zaostrzamy tylko agresywną reakcję.

dr Brad Bushman

ZABAWA W SYGNALIZATOR ŚWIETLNY

Przypomnij swoim dzieciom o psie stróżującym w mózgu oraz o tym, w jaki sposób wpada w złość. Powiedz, że

zamierzasz nauczyć je poskramiać tę bestię za pomocą sygnalizatora świetlnego. Weź papier oraz kredki i narysuj trójkolorowy sygnalizator, podobny do tych, które znajdują się na skrzyżowaniach. Równie dobrze możesz znaleźć gdzieś zdjęcie takiego urządzenia albo pokazać je dzieciom w czasie jazdy samochodem.

Powiedz, że trzy kolory symbolizują trzy różne sposoby reagowania na złość, smutek lub strach:

- **czerwony** – zatrzymaj się i zacznij uważnie oddychać;
- **żółty** – pomyśl o różnych możliwych reakcjach;
- **zielony** – wypróbuj najbardziej uważną reakcję i zobacz, co się stanie.

Poproś dzieci, żeby przypomniały sobie jakąś sytuację, w której bardzo się rozzłościły z jakiegoś powodu. Za pomocą zabawy w sygnalizator świetlny pokaż im, jak przejść od czerwonego światła do zielonego. Powiedz, że czasem wpadamy w taką złość, że nie potrafimy trzeźwo myśleć nawet na żółtym świetle. Wtedy warto policzyć do dziesięciu, narysować coś albo opowiedzieć komuś o swoich uczuciach. Dziecko może pojeździć na rowerze, pokopać piłkę albo posłuchać muzyki. Przypomnij, że złe uczucia nigdy nie trwają długo. A kiedy w przyszłości dziecko znajdzie się na krawędzi wybuchu furii, przypomnij mu o światłach.

Zaproponuj powieszenie w widocznym miejscu w domu rysunku przedstawiającego sygnalizator, który będzie wszystkim przypominał o tej prostej metodzie kontrolowania emocji. Uzgodnijcie, że każdy z domowników będzie się zatrzymywał i odchodził do swojego pokoju, aby się uspokoić, gdy ktoś zauważy u niego rosnącą złość i powie: „Czerwone światło”. Sygnalizator może też służyć jako system wczesnego ostrzegania. Kiedy zaczniesz się złościć na dzieci, powiedz im: „Zaraz się zdenerwuję. Za chwilę włączy się czerwone światło. Lepiej przestańcie się tak zachowywać, zanim to się stanie”. W ten sposób dasz im możliwość zmiany

zachowania. Ćwicz wytrwale i staraj się wprowadzić tę zabawę do codziennego życia.

RADZENIE SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ

Dzieci z łatwością mogą wprowadzić wyobrażenie sygnalizatora świetlnego do swojego codziennego życia. Ta zabawa, zaadaptowana z systemu stworzonego przez profesora psychologii Rogera Weissberga z Uniwersytetu Yale jest idealnym narzędziem radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Jak wyjaśnia Paul Ekman: „Moment, w którym stajemy się świadomi własnego stanu emocjonalnego następuje w czasie krótszym niż pół sekundy po zainicjowaniu emocji, nie przed”. Inaczej mówiąc, zanim zrozumiemy, że ogarnia nas silne uczucie, już jesteśmy w jego szponach. Dzieciom łatwo jest postrzegać siebie w roli ofiar i mówić: „To przez niego”, „To nie moja wina” albo „To ona zaczęła”. System oparty na sygnalizatorze świetlnym pomaga dzieciom w przyjęciu odpowiedzialności za wybór reakcji na własne uczucia.

Kiedy ktoś w naszym domu traci panowanie nad sobą, jedno z nas woła: „Czerwone światło!” i wszyscy muszą przestać krzyczeć oraz udać się w jakieś spokojne miejsce, żeby zastanowić się nad tym, co się właśnie stało. To nie zawsze działa, ale jest lepiej niż kiedyś.

Carla M., matka biorąca udział w programie MindUP

Kiedy uczymy dzieci, żeby myślały o czerwonym, żółtym i zielonym etapie złości, sami także zdobywamy umiejętność spokojnego myślenia o sytuacji. Zastosowanie symbolu

sygnalizatora w odniesieniu do własnego gniewu pozwala wydłużyć czas między bodźcem a działaniem, kiedy zdamy sobie sprawę z negatywnych uczuć. Z badania przeprowadzonego na wydziale psychologii politechniki Virginia Tech wynika, że chroniczne reakcje negatywne to jeden z najczęstszych powodów maltretowania dzieci, które jeszcze bardziej wzmacnia niepożądane zachowania najmłodszych.

Powstrzymując własne reakcje i odwołując się do potęgi rozumowania, aktywujemy korę przedczołową i blokujemy działanie ciała migdałowatego, dzięki czemu etap żółtego światła rzeczywiście zmniejsza doświadczanie negatywnych uczuć. Samo myślenie o sposobach radzenia sobie z trudnymi sytuacjami pomaga nam się uspokoić i uśmierzyć złość. A ze względu na plastyczność mózgu, możemy doskonalić tę umiejętność bez względu na to, jak silne są nasze negatywne emocje. Im więcej ćwiczymy, tym większe zmiany następują w naszym mózgu i tym lepiej on funkcjonuje.

Mózg stanowi niepodzielną całość, w której istnieją silne powiązania między ośrodkami emocji a ośrodkami intelektu. To znaczy, że zawsze, gdy pomagamy dzieciom w praktykowaniu uważnych reakcji, nie tylko zwiększamy ich zdolność do opanowywania negatywnych uczuć, ale także sprzyjamy ich intelektualnemu rozwojowi. Niemniej, bardziej niż na sukcesach w nauce zależy nam na tym, by nasze dzieci nabyły odporność psychiczną i potrafiły szybko pozbierać się po niepowodzeniach.

Mój syn wreszcie potrafi lepiej radzić sobie ze złością. Wzrosła też jego empatia. Ale najlepsze jest to, że pierwszy raz w życiu przyszedł do mnie, objął mnie i powiedział, że mnie kocha.

Laura C., matka biorąca udział w programie MindUP

SMUTEK

*Nocy jest równie wiele jak dni i są jednakowo długie. (...)
Nawet szczęśliwe życie nie może się obejść bez pewnej dozy
ciemności.*

CARL JUNG

Doświadczenie smutku może być bardzo trudne dla dziecka, ponieważ łączy budzą wśród dzieci większe zażenowanie niż złość. Zwłaszcza chłopcy uważają płacz za oznakę słabości.

Niemniej uczucie smutku jest zupełnie normalne, a nawet zdrowe. Musimy się tylko nauczyć, jak sobie z nim radzić. Kiedy brakuje nam świadomości tego, możemy pogрузić się w ciemnościach. Musimy szukać sposobów, by wyciągać naukę z trudnych doświadczeń życiowych, a nie rozwijać w sobie mentalności ofiary.

Łatwiej wyrwać się z ciemności, kiedy możemy rozmawiać z ludźmi i opowiadać o swoich uczuciach. To, w jaki sposób radzimy sobie ze smutkiem, jest kluczem do tego, w jaki sposób poradzą sobie z nim nasze dzieci.

Czy okazujemy nasze uczucia, czy je ukrywamy? Czy zaprzeczamy, że jesteśmy smutni? Z najnowszych badań dotyczących inteligencji emocjonalnej wynika, że kiedy ludzie rozumieją swoje uczucia i potrafią o nich mówić, mają lepsze relacje z przyjaciółmi, kolegami z pracy i rodziną. Szczerłość stanowi antidotum przeciw depresji i poczuciu

izolacji.

Dzieci doświadczające straty muszą czuć, że mogą otwarcie wyrażać swój smutek i żal. Należy unikać bagatelizowania ich uczuć.

National Network for Child Care

Dzieci nie są inne pod tym względem. Uczciwe dzielenie się z nimi swoimi emocjami jest bardzo ważne. Sprawia, że wszyscy jesteśmy szczęśliwsi i zdrowsi, a poza tym eliminuje poczucie osamotnienia wynikające ze smutku. Jesteśmy światłem życia dla naszych dzieci i musimy im mówić o najlepszych sposobach radzenia sobie z emocjami.

Okazuj zrozumienie dla uczuć dziecka, bez względu na to, jak mało istotne ci się wydają – dla niego są bardzo ważne. Widywałam rodziców tracących cierpliwość i mówiących: „Natychmiast przestań płakać!” albo: „Mam już dość twojego marudzenia!”. Niektórzy rodzice sprawiają wrażenie, jakby mieli uczulenie na płacz dziecka. Znałam pewnego ojca, który nie mógł znieść widoku łez, bez względu na to, czy ich przyczyną był smutny film, czy skaleczenie się nożem. Ośmieszał swoje dziecko, kiedy zaczynało płakać. Byłam zdruzgotana. Jakże samotny i zakłopotany musiał być ten mały człowiek, któremu nie pozwalano uronić ani jednej łzy!

Dzieci muszą wiedzieć, że odczuwanie emocji jest równie naturalne jak wszystko inne – śmiech, sen, jedzenie i zabawa. Warto dzielić się ze sobą uczuciami, ponieważ to najlepsze wsparcie dla dziecka.

REFLEKSJE

Byłam jednym z dziesięciorga dzieci trzymających wstążki podczas tańca z gaikiem. Chodziłam wtedy do trzeciej klasy. Odczuwałam dumę

z powodu bycia tancerką i wiedziałam, jak wykonywać polecenia nauczycielki. Bardzo dobrze znałam ten taniec. Prześlizgiwałam się pod i nad wstążką, tworząc piękny splot u szczytu gaiku. To była łatwizna. Z zamyślenia wyrwał mnie głos nauczycielki krzyczącej: „Stop! Goldie, pomyliłaś się!” Poczułam się tak, jakby na mnie splunęła, gdy po chwili dodała ze złością: „Przeszłaś pod wstążką zbyt wiele razy i teraz musimy zaczynać wszystko od nowa”. Byłam zrozpaczona. Z mojej winy wszyscy uczniowie musieli cofnąć się do początku tańca, odtwarzając każdy wykonany krok. Kąciki moich ust bezwiednie opadły. Nie umiałam powstrzymać łez, którym towarzyszyło uczucie wstydu spowodowane wybuchem płaczu w obecności wszystkich dzieci. Czułam się niezrozumiana i upokorzona. Byłam pewna, że robię wszystko dobrze. Nigdy nie zapomniałam tego przykrego uczucia.

Trzeba pamiętać, że przyczyną smutku u dzieci mogą być sprawy, które nie mają znaczenia dla nas, dorosłych – śmierć złotej rybki, zgubienie ulubionej zabawki albo pominięcie przy ustalaniu składu drużyny sportowej. Dziecko mogło też zostać wyśmiane w szkole albo popełnić błąd, który naraził je na docinki kolegów.

Dzieci nie zawsze otwierają się przed nami i dzielą się swoimi smutkami, dlatego czasem nie wiemy, jak im pomóc. Zamiast mówić, żeby się nie smuciły, lepiej wyrazić zrozumienie dla ich uczuć.

Psycholodzy edukacyjni Maurice Elias, Steven Tobias i Brian Friedlander w książce *Dziecko emocjonalnie inteligentne* zasugerowali kilka sposobów skłonienia niechętnego dziecka do przyznania się, co je trapi. Na przykład można powiedzieć: „Wydaje mi się, że coś cię dzisiaj smuci. Zachowujesz się inaczej niż zwykle. Chcę z tobą o tym porozmawiać”. Kiedy już się dowiemy, na czym polega problem, powinniśmy podziękować za szczere wyznanie jego uczuć i przyznać, że w danej sytuacji uczucie smutku jest uzasadnione: „Rzeczywiście możesz czuć się źle. Pamiętam, że kiedy mnie spotkało coś podobnego, także

byłem smutny, ale nie możemy oczekiwać, że będziemy szczęśliwi przez cały czas”.

Robiąc to, dostrajamy się do naszego dziecka, dzięki czemu może ono poczuć się zauważone i wysłuchane. Daje mu to także poczucie, że zrobiło coś dobrze i pomaga jego mózgowi uregulować emocje oraz odnieść się do nich w zdrowy sposób. Czasem przyznanie się do swoich uczuć jest jedyną rzeczą, jakiej dziecko potrzebuje. Jeżeli mimo wszystko pozostaje smutne, badacze sugerują skierowanie jego uwagi na inne tory.

Smutek jest naturalną reakcją na przykre okoliczności. Niemniej doświadczanie go przez zbyt długi czas może prowadzić do depresji. Należy przypomnieć zagrożenia związane ze swobodnym narastaniem smutku i utrwalaniem go jako nawyku. Objawy depresji mogą być dotkliwe i nie muszą nawet być bezpośrednio związane z konkretnym bolesnym zdarzeniem. Mogą też utrzymywać się przez wiele miesięcy albo lat.

Profesor Mark Williams, psycholog kliniczny z Uniwersytetu Oksfordzkiego, odkrył, że osoby, które nie potrafią wyrwać się z depresji pogrążają się w „przyczepnym zamyśleniu”, reagując na smutne zdarzenia negatywnymi, błędzącymi myślami. Według AACAP każdy z poniższych symptomów może oznaczać, że dziecko nie jest smutne, lecz pogrążone w depresji:

- częste okazywanie smutku, płaczliwość, płacz;
- wyrażanie poczucia beznadziejności;
- zmniejszone zainteresowanie ulubionymi czynnościami albo brak radości przy ich wykonywaniu;
- ciągle znudzenie, niski poziom energii;
- izolacja społeczna, kiepska komunikacja;
- niska samoocena i poczucie winy;
- przeczulenie na punkcie odrzucenia lub porażki;
- zwiększona drażliwość, złość, wrogość;
- trudności w relacjach międzyludzkich;

- częste narzekanie na dolegliwości fizyczne, takie jak bóle głowy i żołądka;
- częste opuszczanie zajęć w szkole i kiepskie wyniki w nauce;
- słaba koncentracja;
- istotne zmiany wzorca jedzenia i spania;
- mówienie o ucieczce z domu lub podejmowanie takich prób;
- myśli lub próby samobójcze albo inne autodestrukcyjne zachowania.

Jeżeli mamy jakiegokolwiek obawy dotyczące dobrostanu naszych dzieci albo własnego, powinniśmy poszukać profesjonalnej pomocy. Trzeba także pamiętać, że jej poszukiwanie nie oznacza porażki, a terapeuta nie będzie nas oceniał w żaden sposób.

Z badań wynika, że wielu rodziców – zwłaszcza zamożnych i przejmujących się tym, co powiedzą znajomi i sąsiedzi – ma skłonność do ignorowania lub rozwiązywania na własną rękę problemów emocjonalnych dzieci, by uniknąć ewentualnych konsekwencji społecznych korzystania z terapii. Takie podejście jest szkodliwe dla wszystkich zainteresowanych.

REFLEKSJE

Najsmutniejszy okres mojego życia nastąpił po śmierci rodziców. Kiedy zmarł ojciec, nadal miałam mamę, ale gdy straciłam także ją, poczułam się sierotą i wiedziałam, że już nikt nigdy nie pokocha mnie tak jak oni, ponieważ darzyli mnie naprawdę niezwykłą miłością. Sama byłam jednak matką i żoną, wiedziałam więc, że muszę wrócić do miejsca, w którym mogłabym znowu poczuć się szczęśliwa i być w pełni obecna w życiu mojej rodziny. Nie było łatwo wyrwać się z głębokiego smutku i obudzić w sobie radość. Trwało to około sześciu miesięcy. Aby sobie pomóc, czytałam książki, które dawały mi nadzieję na przyszłość, unikałam przy tym rozpamiętywania straty. Opowiadałam także o swoich uczuciach

moim dzieciom, ponieważ z własnego doświadczenia wiem, że smutek może być zaraźliwy. Dawałam im do zrozumienia, że nadal jestem sobą, ale jest mi smutno, ponieważ straciłam mamę. Mówiłam, że wszyscy doświadczamy czasem smutku oraz że to ważne, aby smucić się w reakcji na stratę. Ponieważ jestem osobą z natury radosną, zawsze gdy jestem smutna, ludzie próbują mnie rozweselić i wyrwać z tego stanu. Doceniam ich troskę, ale nauczyłam się, że przeżywanie okresów smutku jest ważne dla mojego osobistego rozwoju oraz dla moich wewnętrznych relacji z samą sobą. Nigdy nie uciekam od smutku i żalu. Żyję z nim przez jakiś czas, ale dbam o to, by nie trwał on zbyt długo.

Wielu rodziców nie wie, jak rozmawiać z dziećmi o śmierci i innych tragediach. Nie chcemy straszyć naszych pociech i mówić o trudnych sprawach, które – jak sądzimy – mogą je niepotrzebnie zasmucić. Jak zatem mamy im pomóc, kiedy w ich życiu zdarzy się tragedia?

Terapeuci radzą, żeby tłumaczyć dzieciom, że każdy człowiek przeżywa czasem trudne chwile, ale zawsze, gdy zdarza się coś złego, mamy szansę rozwinąć się wewnętrznie i okazać dobroć drugiemu człowiekowi. Następnie możemy opowiedzieć o swoich najtrudniejszych doświadczeniach życiowych albo o podobnych doświadczeniach przyjaciół lub kogoś z rodziny. Takie rozmowy pomogą dzieciom oswoić smutek, zrozumieć, że nie tylko one go przeżywają i zaakceptować fakt, że trudne chwile są częścią życia i wszyscy musimy się z nimi zmagać.

Ćwiczenia z uważnego **RADZENIA SOBIE ZE SMUTKIEM**

Zawsze gdy twoje dziecko odczuwa z jakiegoś powodu smutek, usiądź z nim sam na sam w jakimś spokojnym miejscu i zapytaj, jak się czuje. Czy ma ochotę płakać? Czy wolałoby zostać samo? Czy jest wzburzone?

Opowiedz dziecku, jak ty się czujesz w chwilach smutku i wytłumacz mu, że płacz jest jedną z naturalnych reakcji na smutek. Zapewnij je, że nie trzeba wstydzić się płaczu oraz że smutek nie trwa wiecznie. Dodaj, że jeśli nie chce płakać przy wszystkich, może zaszyć się w ustronnym miejscu i tam dać upust swoim uczuciom.

OPOWIADANIE HISTORII

Przeczytaj dziecku historię, której bohater jest smutny z jakiegoś powodu albo porozmawiajcie o obejrzanym niedawno filmie, w którym zdarzyło się coś smutnego. Wyjaśnij, że kiedy dzieje się coś bardzo przykrego albo gdy umiera ktoś, kogo kochamy, czujemy się smutni przez długi czas. Powiedz, że to normalne, że równie naturalne jest w okresie smutku śmianie się i odczuwanie szczęścia. Podkreśl, że bez względu na to, jak bardzo dotkliwy jest odczuwany przez dziecko smutek, z czasem to uczucie złagodnieje i zmieni się.

DZIELENIE SIĘ SMUTKIEM

Wytłumacz dziecku, w jaki sposób poprawiasz sobie samopoczucie w chwilach smutku. Może chodzisz na spacer, kupujesz sobie miłe drobiazgi, jesz lody albo idziesz do kina na film ze szczęśliwym zakończeniem. Równie dobrym sposobem może być wspomnianie szczęśliwych chwil.

KONTEMPLACJA „ŚCIANY SZCZĘŚCIA”

Zapytaj dziecko, co może zrobić, żeby poprawić sobie

nastrój, gdy poczuje się smutne. Spróbujcie razem zrobić listę rzeczy, które mogłoby zrobić, gdyby poczuło taką potrzebę. Na przykład może się do ciebie przytulić, porozmawiać z kimś, kto je rozumie, obejrzeć film ze szczęśliwym zakończeniem albo upiec ciasteczka. Jeżeli urządziliście w domu „ścianę szczęścia” (zob. rozdział dziesiąty), spędźcie przed nią trochę czasu. Jeśli jej nie urządziliście, być może właśnie nadszedł czas, żeby to zrobić.

ZABAWA W SYGNALIZATOR ŚWIETLNY

Przypomnij dziecku o zabawie w sygnalizator świetlny i powiedz, że może się w nią bawić także wtedy, gdy jest smutne. *Czerwone:* zatrzymaj się. *Żółte:* pomyśl o czynnościach, które pomogą ci rozproszyć smutne myśli i poprawić nastrój. *Zielone:* wykonaj jedną z nich.

JAK WYGLĄDA SMUTEK?

Poproś dziecko, żeby narysowało, jak wygląda smutek w jego wnętrzu. Jaki ma kolor? Niebieski? A może czarny? Potem porozmawiajcie o tym, jakie obrazy i uczucia pojawiają się w jego głowie. Skąd wiadomo, że ktoś jest smutny? W jaki sposób smutek objawia się na twarzach i w mowie ciała ludzi? Czy sposób mówienia zdradza smutek? Pomóż dziecku zrozumieć, że to naturalna emocja i że może szukać ukojenia, kiedy czuje się smutne.

PRZEWYCIĘŻANIE SMUTKU, AKCEPTOWANIE ZMIAN

Zdarzenia wywołujące nasz smutek są często jednocześnie tymi, które wywołują zmiany, a one kształtują wszechświat. Ludzie, a zwłaszcza dzieci potrzebujące stabilności i rutyny, obawiają się zmian, lecz mogą one być dla nas korzystne.

Dzieci są częściowo zdominowane przez „magiczne myślenie” polegające na umieszczaniu siebie w centrum wszystkiego. Mogą więc wierzyć, że ich myśli, uczucia, pragnienia i działania są przyczyną tego, co przytrafia się im oraz innym ludziom. (...) Takie myślenie może doprowadzić dziecko do przekonania, że to ono spowodowało czyjąś śmierć.

dr Atle Dyregrov

Zmiana wyrywa nas z samozadowolenia i zmusza do zatrzymania się i przyjrzenia się światu. Pomaga skupić się na tym, co jest dobre i ważne w naszym życiu. Wyrywa nas ze stagnacji i otwiera nasz umysł na nowe możliwości, prowadząc do przemiany.

Ucząc dzieci radzenia sobie ze zmianami lub pokonywania przeszkód napotykanymi w życiu, dajemy im jedno z najcenniejszych narzędzi służących do neutralizowania smutku, który prędzej czy później musi się pojawić.

ROZWÓD: NAJBOLEŚNIEJSZA ZMIANA

Rozpad małżeństwa albo innego związku uczuciowego jest trudnym doświadczeniem zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci. Kiedy się zakochujemy, spodziewamy się, że miłość będzie trwała wiecznie. Wszystkie emocjonalne nadzieje i marzenia powierzamy jednej, wybranej osobie, która często przyrzeka nam wiele rzeczy, ale części z tych obietnic nie jest w stanie spełnić.

To smutne, ale nasze marzenia nie zawsze się spełniają. Gdy pojawia się rozczarowanie, samo w sobie jest przykrym doświadczeniem, ale obecność dzieci w naszym życiu czyni je podwójnie bolesnym. Największa obawa dotyczy tego, że opieka nad potomstwem stanie się najważniejszym przedmiotem walki podczas rozwodu, a rozpad związku rodziców przysporzy im bólu.

Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na pytanie o to, jak sobie poradzić z taką sytuacją. Emocje są bardzo duże: opanowują nas zazdrość, złość, żal i smutek. Bycie w pełni obecnym w życiu dziecka w tych trudnych chwilach jest wielkim wyzwaniem, ale praktykowanie uważności może bardzo ułatwić temperowanie najbardziej negatywnych i destrukcyjnych emocji. Świadome oddychanie może powstrzymać gwałtowne reakcje w sytuacjach, w których znajdujesz się na skraju wytrzymałości.

Szczerze mówiąc, jest to temat, któremu można by poświęcić osobną książkę. Chciałam jednak rzucić trochę światła na uniwersalny problem układania relacji z byłym partnerem w taki sposób, żeby dzieci cierpiały jak najmniej. Prawnicy rozwodowi czasem określają dzieci mianem „żywych tarcz”, ponieważ często stają się one bronią w konflikcie między dorosłymi.

Nasze dzieci cierpią najbardziej wtedy, gdy złość pozbawia nas zdolności racjonalnego myślenia. Rozpad rodziny jest najbardziej traumatycznym zdarzeniem w życiu młodego człowieka. Dzieci nie wiedzą, jak sobie poradzić z szalejącymi emocjami. Nawet w najgorszych koszmarach nie brały pod uwagę możliwości rozstania się z rodzicami. Czują się odpowiedzialne, bezradne i winne. Może nam się wydawać, że dobrze sobie radzą, ponieważ są młode i odporne, ale szybko zaczynają się pojawiać symptomy lęku: nocne moczenie, bezsenność, napady szału i ogólne złe samopoczucie.

Najprostsze, choć dla wielu z nas i tak zbyt trudne rozwiązanie polega na uporaniu się najpierw z własnymi

negatywnymi emocjami, ponieważ mogą one zatruć duszę dziecka. Przypomnij sobie niektóre albo wszystkie ćwiczenia z tej książki, takie jak uważne oddychanie i uważne słuchanie. Pamiętaj o spoglądaniu na problemy z odpowiedniej perspektywy oraz o przebaczeniu. Staraj się wprowadzić je do swojego codziennego życia, żeby odzyskać emocjonalną stabilność .

Pamiętaj, że dziecko jest najważniejsze. Nie mów przy nim źle o swoim byłym partnerze. Nie zapominaj o tym, że każdy ma tylko jednych rodziców i to oni są jego pierwszą miłością. Twoje dziecko z czasem nauczy się rozumiećawię ścieżki relacji między dorosłymi, ale nigdy nie przestanie kochać swoich rodziców.

Staraj się praktykować wdzięczność. Pamiętaj o dobrych czasach. Skupiaj się przede wszystkim na powodach zawarcia związku z byłym partnerem. Bez względu na to, jak się skończyło wasze pożycie, jego owocem jest cudowne potomstwo. Przypominaj sobie o zaletach byłego partnera i okazuj mu swoje wsparcie przy dzieciach. Pamiętaj, że wszystko z czasem się zmieni. Emocje opadną, a ty być może założysz nową rodzinę. Należy mieć nadzieję, że umiejętnie poradzisz sobie z żalem i podejdziesz do nowych wyzwań z empatią, łagodnością i wdziękiem. A możesz mi wierzyć, że nowe wyzwania z pewnością się pojawią.

Pamiętaj, że każda przyczyna smutku zawiera ziarno mądrości, które trzeba wydobyć i zachować na przyszłość. Diamenty są ukryte w ziemi. Lotos rozkwita w błocie. Przyjmując to do wiadomości i godząc się z uczuciami towarzyszącymi zmianie, stajemy się silniejsi i możemy patrzeć w przyszłość z odwagą i optymizmem.

STRACH

Musimy budować tamy odwagi, by powstrzymać powódź strachu.

MARTIN LUTHER KING JR

Kiedy byłam małą, bałam się ciemności. Moja mama musiała głaskać mnie po plecach, dopóki nie zasnęłam. Kiedy czułam, że wstaje z łóżka, żeby wyjść z sypialni, prosiłam: „Mamusię proszę wróć do mnie i pogłaskaj mnie jeszcze”. Zawsze wracała i nigdy nie pozwoliła, żebym się bała.

Życie może być dla dziecka czymś przerażającym. W ich młodych mózgach zachodzi tyle procesów, że często musimy zgadywać, dlaczego nagle się wystraszyły – jak w przypadku najmłodszych dzieci budzących się z histerycznym płaczem w środku nocy. Trudno nie poczuć bezsilności na widok wyrwanego ze snu, cierpiącego niemowlęcia, tracącego panowanie nad sobą. Poczucie bezradności jest obezwładniające.

Według Jerome’a Kagana, pioniera psychologii rozwojowej z Uniwersytetu Harvarda, niektóre dzieci mają naturalną skłonność do zamartwiania się. Po zbadaniu temperamentu ludzi w różnym wieku – od niemowlęcego do dorosłego – odkrył, że nawet 20 procent dzieci od samego dnia narodzin nadmiernie reaguje i odczuwa większy strach niż rówieśnicy. Takie dzieci wyrastają na spiętych, lękliwych i strachliwych

dorosłych.

Spośród wszystkich emocji strach jest tą, która najmocniej aktywuje ciało migdałowe, bez przerwy obserwujące otoczenie w poszukiwaniu oznak jakiegokolwiek zagrożenia, gotowe w każdej chwili uruchomić reakcję stresową.

Strach odbiera zdolność racjonalnego myślenia, gdy ciało migdałowe bierze we władanie obszary mózgu odpowiedzialne za logikę i rozumowanie. To sprawia, że strach jest o wiele potężniejszy niż rozum. Wyewoluował jako mechanizm chroniący nas przed sytuacjami zagrażającymi życiu i z ewolucyjnego punktu widzenia nie ma nic ważniejszego.

Michael Fanselow

Jeżeli myślisz, że twoje dziecko może należeć do tej kategorii, nie martw się – możesz to zmienić. Mam dla ciebie dobrą wiadomość: bardzo pomocne mogą być techniki uczenia się sprzyjające neutralizowaniu lęku. W im młodszy wiek dziecko zacznie je opanowywać, tym lepiej. Z badań wynika, że lękliwe dzieci uczące się odpowiednich technik radzenia sobie z lękiem rzadziej cierpią na zaburzenia lękowe w wieku dorosłym.

Słusznie się mawia, że złość jest tylko strachem w przebraniu. Zwróć uwagę, przy okazji, na to, że rzeczy, których się boimy, albo które wywołują w nas reakcję obronną, często budzą także naszą złość.

Czy znasz uczucie złości na widok dziecka wybiegającego bezmyślnie na ulicę po uciekającą piłkę? Pamiętam, że moja matka bardzo się złościła, kiedy upadałam i raniłam się. Widząc jej złość, płakałam jeszcze bardziej, nie rozumiejąc, że jest ona przejawem matczynej troski o moje zdrowie. Myślałam, że mama złości się na mnie. Sama często nie potrafiłam powstrzymać tego uczucia, kiedy moja córka

wyrywała mi się, aby wybiec na ulicę po upuszczoną zabawkę. Nasze reakcje mają ogromne znaczenie, a kontrolowanie ich jest dużym wyzwaniem. Niemniej, kiedy uda nam się wyłączyć automatycznego pilota, uzyskamy większy wpływ na wyniki naszych działań.

Techniki odciągania uwagi sprawdzały się tak dobrze, gdy moje dziecko było zmartwione albo przestraszone, że postanowiłam sama je wypróbować. Następnym razem, gdy mój syn poszedł jeździć na rowerze, nie stałam przez cały czas przy oknie, czekając na jego powrót, lecz zaczęłam sadzić kwiaty w ogrodzie. Do powrotu syna byłam tak zapracowana, że niemal zapomniałam o jego nieobecności.

matka biorąca udział w programie MindUP

Ćwiczenia z uważnego **RADZENIA SOBIE ZE STRACHEM**

UWAŻNE ODDYCHANIE I ODCZUWANIE

Zawsze, gdy twoje dziecko poczuje strach, usiądź z nim w spokojnym miejscu i razem ćwiczcie uważne oddychanie. Zapytaj, jakie to rodzi odczucia w jego ciele. Jakie wrażenia zmysłowe odbiera? Jaka jest ich barwa? Czy te odczucia narastają, czy słabną? Pooddychajcie razem przez kilka minut i zwróćcie uwagę na to, co się z nimi dzieje. Zapytaj dziecko, jak się teraz czuje.

Przypominaj dzieciom o zasadzie działania mózgu oraz

o tym, że strach jest tylko reakcją wywołaną przez pobudzenie ciała migdałowatego. Stróżujący pies uciekł z klatki i znowu ujada! Odświeżaj wiedzę dziecka na temat tego, w jaki sposób za pomocą uważnego oddychania może z powrotem uwięzić psa, uspokoić się i odzyskać zdolność racjonalnego myślenia.

Porozmawiajcie o tym, czego dziecko się obawiało: na przykład o nauce pływania lub jazdy na rowerze, pierwszym treningu w nowej drużynie sportowej albo o pierwszym dniu w szkole. Zapytaj, jak sobie poradziło ze swoimi uczuciami. Pomóż mu przypomnieć sobie, że kiedy było po wszystkim, doznanie strachu okazało się chwilowe. Nawiązuj do uczuć dziecka i okazuj empatię oraz troskę. Możesz powiedzieć: „Wiem, że się boisz. To naturalne. Bardzo ci współczuję. Pamiętam podobne uczucia z mojego dzieciństwa”.

ZABAWA W SYGNALIZATOR ŚWIETLNY

Wykorzystaj koncepcję sygnalizatora świetlnego w zarządzaniu strachem. *Czerwone* – zatrzymaj się i usiądź na chwilę. *Żółte* – pomyśl o tym, co może ci pomóc, na przykład o uważnym oddychaniu albo o rozmowie z kimś dorosłym. *Zielone* – wypróbuj jedną z tych rzeczy.

ZMIANA KANAŁU

Jednym z najlepszych sposobów neutralizowania strachu jest odciąganie mózgu od nieustannego przetwarzania myśli o źródle lęku. Powiedz dziecku, że kierowanie myśli na inne tory przypomina przełączenie telewizora z kanału prezentującego horrory na kanał z wesołymi bajkami dla dzieci. Możesz powiedzieć: „Chodźmy do parku nakarmić kaczki” albo możesz zaproponować dziecku inną przyjemną czynność. Ważne jest, aby okazać dziecku empatię i pomóc mu zmienić bieg myśli, zachowując przy tym odpowiednią równowagę.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMU

Zabawcie się w rozwiązywanie konkretnych problemów. Zadawaj pytania typu: „Mindy boi się psów, ale bardzo chce odwiedzić przyjaciółkę, która ma dużego wilczura. Co powinna zrobić?” albo „John boi się jutrzejszego dyktanda. Co może zrobić?”

Daj dziecku jasno do zrozumienia, że gdy poczuje strach zawsze może do ciebie przyjść. To cudowny sposób budowania więzi z dzieckiem. Kiedy skończycie, poćwiczcie razem uważne oddychanie, żeby odzyskać spokój.

* * *

Istnieje pewien szczególny rodzaj strachu, odczuwany tylko przez rodziców – to oczywiście obawa o nasze dzieci. W dzisiejszych czasach lęki rodziców sięgają znacznie głębiej niż kiedyś i nie ograniczają się do staromodnych obaw dotyczących samodzielnego chodzenia do szkoły, uczenia się jazdy samochodem i spotykania się z sympatiami. Świat się zmienił, a nowe wyzwania są bardzo trudne dla naszych dzieci. Przyszłość młodego pokolenia wydaje się bardzo niepewna pod wieloma względami – na przykład przerażenie może budzić to, jak bardzo zadłużone będą nasze dzieci zanim jeszcze skończą studia. Mogą paść ofiarą poczucia beznadziejności i pogrążyć się w apatii. Dzieci są dziś narażone na silne stresy. Chcemy wierzyć, że wszystko będzie dobrze, ale sami nie zawsze wiemy, gdzie szukać rozwiązań będących zapowiedzią zmian na lepsze. Dlatego wierzę, że techniki uważności, o których jest mowa w tej książce, są niezwykle ważne. Sprzyjają bowiem budowaniu odporności psychicznej oraz samoświadomości, które są bardzo ważne dla przetrwania i sukcesu. Dążenie do poprawy sytuacji zaczyna się w domu, od wspólnego

rozwijania tych umiejętności.

REFLEKSJE

Kiedy nasze dzieci były małe, staraliśmy się z Kurtem nie opuszczać domu jednocześnie, tak by jedno z nas zawsze było z nimi, zapewniając im poczucie bezpieczeństwa. Gdy trochę podrosły, postanowiliśmy jednak pojechać na wakacje do Turcji. Oboje świetnie się bawiliśmy w Stambule, gdy otrzymaliśmy wiadomość o trzęsieniu ziemi w Los Angeles. Natychmiast zadzwoniliśmy do dzieci i powiedzieliśmy im, że wracamy. Kiedy następnego dnia dotarliśmy do domu, nasze maluchy wciąż były przerażone. Bały się pójść do szkoły i nie mogły spać. Postanowiliśmy z Kurtem zostać z nimi w domu przez kilka dni. Nigdzie nie wychodziliśmy. Jedliśmy razem wszystkie posiłki. Wieczorem razem kładliśmy dzieci do łóżek. Trzęsienie ziemi połączone z naszą nieobecnością w tym dramatycznym momencie wyryło bardzo głęboki ślad w ich mózgach. Musieliśmy stworzyć ciepłą, rodzinną atmosferę, żeby zneutralizować negatywne skutki tego wydarzenia i sprawić, by zaistniało w ich pamięci jako początek czasu bliskości i ciepła, a nie źródło wyniszczającej traumy. Trwało to kilka dni, ale sytuacja szybko wróciła do normy.

OD STRACHU I LĘKU DO SPOKOJU I WYCISZENIA

Przyczyną strachu i lęku może być dowolny czynnik, zaczynając od klasówki w szkole, przez nową pracę, powołanie do wojska, na zawodach sportowych kończąc. Bez względu na jego źródło, techniki zwiększania uważności są nieocenionym narzędziem dla wszystkich ludzi narażonych na silny stres.

Udowodniono, że trening uważności może pomóc ludziom na wiele sposobów, ale zwłaszcza jedno badanie dowiodło, że kiedy przeprowadzono go wśród amerykańskich komandosów stacjonujących w Iraku, pomógł im uchronić się

przed zaburzeniami funkcjonalnymi, kojarzonymi z oddziaływaniem silnego stresu.

Lęk jest (...) czymś w rodzaju strachu, który wymknął się spod kontroli, uogólnionym poczuciem obawy przed czymś, co wydaje nam się zagrażać, ale w istocie żadnym zagrożeniem nie jest albo w ogóle nie istnieje. Kiedy doświadczamy lęku, nie potrafimy uwolnić się od złego przeczucia i wpadamy w pułapkę niekończącego się roztrząsania tego, „co by było, gdyby...”.

Robin Marantz Henig

Pracująca wtedy na Uniwersytecie Pensylwanii Amishi Jha oraz Elizabeth A. Stanley z Uniwersytetu Georgetown podkreślały sposoby radzenia sobie z nadmiernymi reakcjami. „Z naszych badań wynika, że podobnie jak codzienne ćwiczenia fizyczne poprawiają kondycję ciała, tak regularne ćwiczenia umysłowe pozytywnie wpływają na kondycję mózgu – mówi profesor Jha. – Sprawna pamięć robocza jest ważnym przejawem tej kondycji. Nie dość, że zabezpiecza nas przed rozpraszaniem się i przesadnymi reakcjami emocjonalnymi, to jeszcze zapewnia odpowiednią przestrzeń umysłową do szybkiego podejmowania przemyślanych decyzji oraz tworzenia planów działania. Poprawianie kondycji umysłowej za pomocą treningu uważności może pomóc każdemu, kto musi zachować wysoką wydajność w skrajnie stresujących okolicznościach”.

Biorąc pod uwagę rosnącą liczbę przypadków zespołu stresu pourazowego oraz innych zaburzeń psychicznych wśród osób powracających z wojny, prowadzenie treningu uważności przed wysłaniem żołnierzy w rejon ogarnięty konfliktem może stanowić zabezpieczenie przed trwającymi nieraz przez całe życie problemami psychicznymi. Skoro zaś może pomóc dorosłym, silnym psychicznie mężczyznom

w radzeniu sobie ze stresem w ekstremalnych sytuacjach, wyobraź sobie, jak dobroczynny wpływ może mieć na dzieci, które odczuwają równie silny strach w obliczu codziennych problemów w domu i w szkole.

Lęk jest innym poważnym problemem dzieci, wynikającym często z tłumionego strachu lub złości, której nie mogły uzewnętrznić. Kiedy dławimy w sobie uczucia przez jakiś czas, możemy paść ofiarą lęku i nie wiedzieć, dlaczego odczuwamy strach lub wpadamy w panikę.

Kiedy byłam młodsza, sama zmagalam się z lękiem i mogę uczciwie powiedzieć, że była to jedna z najbardziej przerażających rzeczy, z jakimi miałam do czynienia. Miewałam potworne napady paniki, podczas których miałam wrażenie, że nigdzie nie mam oparcia. Byłam sama. Moje serce waliło jak oszalałe. Dostawałam zawrotów głowy w miejscach publicznych. Dostawałam mdłości. Jakoś funkcjonowałam, ale dręczył mnie potworny strach. Wracałam do domu, siadałam w ulubionym fotelu i robiłam na drutach. Tylko wtedy czułam się bezpieczna.

Próbując dojść do tego, co się ze mną dzieje, odkryłam, że mój lęk jest skutkiem samozachowawczości. Tłumiłam w sobie złość na mojego życiowego partnera, ponieważ obawiałam się, że nasz związek ucierpi, kiedy zacznę ją uzewnętrzniać. Uczucie złości było jak ropicjąca rana. Poza tym obawiałam się o swoją przyszłość. Zostałam wyrwana z bezpiecznego tłumy i znalazłam się sama w świetle jupiterów, a to nigdy nie należało do mojego życiowego planu. Konieczność opuszczenia własnej strefy komfortu i zmiany swoich oczekiwań może być najbardziej przerażającym i destabilizującym zdarzeniem w naszym życiu.

Jako rodzice musimy pamiętać, że przeprowadzka do nowego domu, zmiana relacji uczuciowych w rodzinie, zmiana pracy przez rodziców albo przeniesienie do nowej szkoły może na długo wytrącić dziecko z równowagi. Młody człowiek traci bezpieczny grunt pod stopami tak samo, jak

w czasie trzęsienia ziemi. Staje się narażony na ciosy, przerażony i zdezorientowany. Musi wtedy uświadomić sobie, że bez względu na to, jak poważna jest zmiana, zawsze ma w tobie oparcie. Dlatego tak ważne jest zbudowanie relacji bezpiecznego przywiązania wtedy, gdy dziecko jest jeszcze bardzo małe.

EMPATIA

Człowiek (...) doświadcza siebie, swoich myśli i uczuć jako czegoś odrębnego od reszty – to rodzaj optycznego złudzenia jego świadomości. Złudzenie to jest dla nas więzieniem. (...) Naszym zadaniem musi być uwolnienie się z tego więzienia poprzez poszerzanie kręgu współczucia, tak aby objąć nim wszystkie istoty żywe oraz całą naturę w jej pięknie.

ALBERT EINSTEIN

„Before you abuse, criticize, and accuse, then walk a mile in my shoes”². Ten fragment piosenki Elvisa jest bardzo piękny, a także niezwykle prawdziwy.

Każdego dnia życie daje nam wiele możliwości wczucia się w sytuację drugiego człowieka, dzielenia z nim smutku lub bólu oraz spoglądania na rzeczywistość z jego punktu widzenia. Czasem tylko myślimy, że należałoby to zrobić, ale nie podejmujemy żadnych działań. Niemniej wyciągnięcie do kogoś ręki może stać się katalizatorem najwspanialszych uczuć na świecie. Warto wiedzieć, że nasz mózg jest wyposażony w struktury odpowiedzialne za odczuwanie empatii, nawet jeśli niektórzy z nas mają mniejszą zdolność współodczuwania. Każdy może jednak wyćwiczyć tę zdolność, jeśli zechce. Ćwiczenie empatii może polegać na:

- rozwijaniu umiejętności słuchania;
- wczuwaniu się w sytuację innych ludzi;
- ćwiczeniu przebaczenia nawet największym wrogom;

- praktykowaniu wdzięczności i okazywaniu uznania za nawet najdrobniejsze gesty ze strony innych ludzi.

Nasze dzieci są szczególnie otwarte na kształtowanie tej cechy, zwłaszcza po osiągnięciu wieku czterech lat. Od tego momentu potrafią już zrozumieć, że inni ludzie mogą mieć poglądy i przekonania odmienne od naszych. Możemy aktywnie pomagać dzieciom w osiągnięciu tego stanu, dostrajając się do innych ludzi i zwracając większą uwagę na ich potrzeby.

Nie proponuję, żebyśmy wszyscy usiedli wokół ogniska i śpiewali rytualne pieśni. Niemniej korzyści i możliwości wynikające z okazywania empatii są zbyt duże, by można było je ignorować. Empatia zwiększa intymność relacji uczuciowych. Pomaga nam zharmonizować nasze życie. Może być katalizatorem przebaczenia, będącego jednym z najważniejszych aktów człowieka. Bardzo trudno jest przebaczyć, ale kiedy to robimy, zmienia się nasz sposób patrzenia na świat. Kiedy wybaczymy, w mózgu zachodzą bardzo ważne procesy, które są dla nas korzystne, co udowodniono naukowo. A kiedy nasze dzieci widzą, że potrafimy przebaczać, same także rozwijają w sobie tę umiejętność.

Troska i empatia są warunkami koniecznymi budowy zdrowego społeczeństwa. Tymczasem w dzisiejszych czasach dzieci stają się coraz mniej wrażliwe, a empatia zanika. Nieustanna ekspozycja na obrazy przemocy w mediach i grach komputerowych zmienia podejście młodych ludzi do świata, wpływając niekorzystnie na fizyczną budowę niektórych części mózgu.

Młody mózg potrafi podejmować empatyczne działania, ale nie widzi w swoim otoczeniu żadnego wzorca takich zachowań. Dzieci muszą same ćwiczyć, żeby ich mózgi wzmocniły struktury odpowiedzialne za ten konkretny aspekt inteligencji emocjonalnej.

Umiejętność życia w zgodzie z innymi ludźmi daje dzieciom

poczucie sukcesu i kontrolowania sytuacji. Przygotowuje je także na przyszłość. Bardzo dużo zależy od naszej zdolności do efektywnej współpracy i zabawy z innymi ludźmi oraz do spoglądania na sytuację z różnych stron.

To, jak bardzo jesteśmy inteligentni albo jak wysokie mamy IQ, nie ma wpływu na poziom empatii i zdolność współczucia – i *vice versa*. Są tu zaangażowane dwie odrębne części mózgu. Niemniej w celu zwiększenia EQ trzeba dbać o równowagę. Jeżeli dasz dziecku emocjonalne podstawy empatii, nauczy się jej i zawsze będzie pamiętało o jej okazywaniu.

Możesz pomóc dziecku gromadzić bezpośrednie doświadczenia związane z odczuwaniem empatii, uczestnicząc razem z nim w akcjach dobroczynnych, takich jak przekazywanie zabawek biednym dzieciom albo odwiedzanie starszych osób w domach spokojnej starości lub chorych dzieci w szpitalu. Wzmacnianie empatii w ten sposób rozwija umiejętność tworzenia zdrowej wspólnoty z otaczającymi nas ludźmi. Ułatwia także spoglądanie na problemy oczami innych. Tylko wtedy, gdy dzieci będą potrafiły odrzucić emocjonalne podejście do problemów interpersonalnych i spojrzeć na nie z dalszej perspektywy, będą mogły rozwiązać je bez silnych emocji, na przykład złości lub żalu.

William Ury z harwardzkiego programu rozwoju umiejętności negocjacyjnych nazywa takie dystansowanie się od problemu „wychodzeniem na balkon”. Ta metafora odnosi się do emocjonalnego wyciszenia, które powinniśmy praktykować zamiast ostrego reagowania na konflikty. Zamiast pogrążyć się w dramacie, lepiej wyobrazić sobie, że jesteśmy na balkonie teatralnym i obserwujemy rozwój sytuacji z oddali. Dzięki temu możemy objąć wzrokiem cały obraz i znaleźć lepsze rozwiązanie. Psycholog Martin Seligman określa to doświadczenie mianem „zagłębienie w głąb duszy”.

Dla nas, rodziców, ta umiejętność jest szczególnie ważna,

ponieważ pozwala lepiej zrozumieć dzieci. Oddalając się od problemu, który nas dręczy, możemy spojrzeć na sytuację bez emocji, chłodnym okiem, i lepiej zareagować. Czasem, gdy postępujemy w ten sposób, zaczynamy odczuwać większą empatię. Takie reakcje pojawiają się dlatego, że przestajemy być przywiązani do naszych negatywnych emocji.

Pomaganie dzieciom w rozwijaniu umiejętności rozumienia własnego mózgu jest bardzo ważne dla ich dobrostanu emocjonalnego. Sprzyja nie tylko rozwojowi umiejętności społecznych, ale także zwiększaniu samoświadomości. Większa obiektywność ułatwia rozwiązywanie problemów oraz wykorzystywanie umiejętności krytycznego myślenia. Dlatego kiedy twój syn będzie na przykład zdenerwowany, bo kolega zabierze mu jakąś zabawkę, możesz zaproponować coś takiego:

Spróbujmy zabawić się w patrzenie z balkonu. Wyobraź sobie, że wychodzimy na balkon i patrzymy na tę sytuację, jakby to był film. Powiedzmy, że jego bohaterowie nazywają się Johnny i Greg. Johnny wziął samochodzik z pudła z zabawkami Grega i Greg jest z tego powodu bardzo zdenerwowany. To jego samochodzik i chce go dostać z powrotem. Jak myślisz, dlaczego Gregowi tak bardzo na tym zależy? Czy nie ma innych zabawek? A czy Johnny nie ma ich dość? Co należałoby zrobić w tej sytuacji? Może Greg powinien pozwolić Johnny'emu bawić się samochodzikiem jak długo zechce? Czym Greg mógłby się bawić w tym czasie? Może samolotem?

Taką zabawę można zaproponować dziecku w wielu różnych sytuacjach. Pomaga ona znaleźć wyjście z impasu, bez traktowania problemu zbyt osobiście i podjąć sensowne decyzje. To dlatego, że aby wyobrazić sobie myśli i uczucia

innych ludzi, trzeba najpierw poznać własne. Zaczyna się cykl sprzężenia zwrotnego: zrozumienie własnego umysłu i cierpliwość w stosunku do niego pomagają nam zrozumieć umysły innych ludzi i być cierpliwymi w stosunku do nich, a zrozumienie innych pomaga zrozumieć samych siebie.

Kiedy zdobywamy tę umiejętność i przekazujemy ją naszym dzieciom, budujemy silniejszą rodzinę, która rozumie i szanuje różnice myśli, emocji i motywacji dzielące poszczególnych jej członków. Jeżeli dzieci widzą, że rodzice potrafią dobrze sobie radzić z negatywnymi emocjami, zaczynają rozumieć, że same też mogą to robić.

Spoglądanie na problemy z oddali jest także dobre dla dziecięcych mózgów, ponieważ sprzyja rozwojowi obwodów odpowiedzialnych za uspokajanie lęku, ćwiczenie kontrolowania impulsów oraz przewidywanie możliwych skutków działań. W pewnym sensie dziecko dostaje klucz do własnego umysłu. Dzięki temu staje się zdolne do podejmowania lepszych decyzji zamiast ulegania impulsom, na przykład w przypadku konfliktu z przyjacielem.

Sprzyja również poprawie wyników w nauce, ponieważ zwiększa zdolność mózgu do interpretowania nowych informacji, wykorzystywania zgromadzonej wiedzy oraz przewidywania dobrych odpowiedzi. Inaczej mówiąc, w miarę jak dzieci uczą się patrzeć na sytuację z różnych punktów widzenia, w ich mózgach rozwijają się obszary umożliwiające rozważanie różnych opcji. Dzięki temu na przykład mogą wybierać dobre odpowiedzi na testach. Ta zdolność chroni je również przed wybieraniem niebezpiecznych opcji.

Jest kilka skomplikowanych części mózgu, które muszą dobrze ze sobą współpracować, żeby można było odczuwać empatię. Jako rodzice możemy wspierać proces ich integracji, rozmawiając z naszymi dziećmi w sposób zwiększający ich zrozumienie siebie samych i innych ludzi. Bez tych ważnych rozmów odpowiednie obszary mogą nie rozwinąć się w pełni.

W nauczaniu empatii ważne jest także okazywanie szacunku dla myśli i uczuć dziecka, bez względu na to, jak trudne by one nie były. Dr Jon Kabat-Zinn nazywa to „rozumieniem duszy”. Dodaje: „Musimy zaufać suwerennemu i wrodzonemu pięknu oraz dobroci, z którymi przychodzimy na świat, i zachęcać nasze dzieci, by były tym, kim są”. Szanowanie uczuć dzieci nie oznacza pozwalania im zawsze na wszystko, ani konieczności zgadzania się z ich myślami i uczuciami.

REFLEKSJE

Wiele lat temu brałam udział w konferencji naukowej zorganizowanej przez Mind & Life Institute w indyjskim mieście Dharamsala. Wzięłam ze sobą moich synów, Olivera i Bostona. Odwiedziliśmy Tybetańską Wioskę Dziecięcą – opartą na metodzie Montessori szkołę, w której część dzieci nie miała rodziców. Po wielu wizytach w Dharamsali nie mogłam się doczekać na te odwiedziny i bardzo się cieszyłam, że moi chłopcy są ze mną. Weszliśmy po schodach na oddział dla niemowląt, gdzie kierowniczka szkoły ułożyła w moich ramionach czternastomiesięcznego chłopca odzianego w puszyste, różowe śpioszki. Cóż to był za śliczny chłopiec! Wydawał się taki spokojny. Kierowniczka powiedziała, że dopiero co wrócił ze szpitala. Nazywał się Tensin. Znalezione go na progu szkoły razem z wiadomością, że jego matka zmarła przy porodzie, a ojciec nie jest w stanie dłużej go utrzymać. Nie chciałam wypuścić go z objęć. Wszystkich nas zauroczyła jego energia i słodycz. Moi synowie zaczęli się z nim bawić. W końcu posadziłam go na podłodze, żeby mógł zjeść drugie śniadanie razem z innymi dziećmi. Musieliśmy już wracać do hotelu. Miałam nadzieję, że uda nam się wymknąć niepostrzeżenie, kiedy Tensin będzie zajęty ciepłą herbatą i ciasteczkami. Odchodząc, spojrzałam na niego ostatni raz, kryjąc się za kwitnącym krzewem. Zobaczyłam, jak Tensin wstaje o własnych siłach, rozgląda się za nami, po czym niezdarnie rusza w naszą stronę. Byliśmy nim zauroczeni. Następnego dnia i dwa dni później wracałam do szkoły z moimi synami. Tensin ma dzisiaj dwanaście lat, a ja od tamtego spotkania utrzymuję z nim bliski kontakt i odwiedzam

go co jakiś czas. Gdy ostatnio się z nim widziałam po kilkuletniej przerwie, moje serce biło jak oszalałe, kiedy wchodziłam po schodach na górną kondygnację szkoły. Czekał na mnie jak zawsze z intrygującym uśmiechem i iskrzącymi się oczami, ubrany w rzeczy, które mu przysłałam. Podbiegłam do niego i mocno go uściskałam. Objął mnie i zaczął chichotać przytulony do mojej piersi. Łącząca nas więź jest niezwykle mocna. Spędziliśmy razem cały dzień i choć jego angielszczyzna nie jest doskonała, a ja znam zaledwie podstawy języka tybetańskiego, nie mieliśmy problemu z porozumieniem się. Potrafiliśmy zrozumieć się bez słów. Nasz wspólny dzień był bardzo udany. Z wielką troską i współczuciem pielęgnuję w sobie nadzieję, że Tensin wyrośnie na szczęśliwego, zdrowego mężczyznę i będzie się czuł potrzebny w swojej społeczności. Mam też nadzieję, że na zawsze pozostaniemy przyjaciółmi.

Ćwiczenia z uważnego **PRAKTYKOWANIA EMPATII**

JAK ONI SIĘ CZUJĄ?

Mijając na ulicy przechodniów i ludzi w samochodach, baw się z dzieckiem w odgadywanie uczuć innych osób. Na początek zapytaj: „Ciekawe, jak ten człowiek się czuje?” Wykaż się kreatywnością. Czy dana osoba wygląda na szczęśliwą czy smutną? Czy ma zmarszczone czoło czy uśmiech na twarzy? Nazywaj różne emocje: złość, radość, smutek... Porozmawiaj z dzieckiem o tym, w jaki sposób możemy rozpoznać uczucia drugiego człowieka, tylko na niego patrząc. Wyjaśnij, że wyczuwanie czyichś uczuć nazywa się empatią. Zachęć dziecko do opowiedzenia także o jego uczuciach.

Siła empatii i akceptacji jest potężna i wywiera ogromny wpływ na obie strony relacji.

dr Jon Kabat-Zinn

RYSOWANIE Z NOWEGO PUNKTU WIDZENIA

W chwili spokoju wyciągnij papier i kredki, weź owoc albo inny nieduży przedmiot, połóż go na stole i zaproponuj dziecku wspólne rysowanie. Niech każde z was zrobi własny rysunek. Następnie przenieście się na drugi koniec stołu albo pokoju i narysujcie wasz przedmiot jeszcze raz. Jakie są różnice między rysunkami? Jakie są podobieństwa – może kształt i kolor? Czy przedmiot zmienia swój wygląd, gdy patrzycie na niego z innej strony?

BUDOWANIE GNIAZDA

Znajdź ulubioną zabawkę albo inny przedmiot należący do dziecka lub kup coś specjalnie na tę okazję. Zaproponuj dziecku wspólne budowanie gniazda dla zabawki. Możecie użyć dowolnych materiałów, zaczynając od bibułki i ścinków materiału, na podartej gazecie i kartonowym pudełku kończąc. Pomóż dziecku stworzyć gniazdo – miejsce, w którym zabawka zawsze będzie bezpieczna. Powiedz, że gniazdo musi być bardzo wygodne, a po zbudowaniu znajdźcie razem suche i ciepłe miejsce, w którym je umieścicie. Naucz dziecko dbania o zabawkę i jak najczęstszego zaglądania do gniazda. Ta umiejętność ułatwi mu dostrzeganie potrzeb innych ludzi, a nie tylko własnych, oraz traktowanie bliskich z miłością i szacunkiem.

NISKI I WYSOKI

Tę zabawę możesz zorganizować zawsze wtedy, gdy masz ochotę na wygłupy z dzieckiem. Zaczniście od chodzenia na

czworakach i udawania psów albo kotów. Bawcie się dobrze i wydawajcie śmieszne odgłosy. Następnie stańcie na krzesłach i patrzcie na otoczenie tak, jakbyście byli wysocy jak żyrafy. Po wszystkim zapytaj, czym się różniły te dwa punkty widzenia. Czy znajdując się w jednej pozycji można było zobaczyć coś, czego nie było widać w drugiej? Wytlumacz, że żaden z tych punktów widzenia nie jest lepszy ani gorszy – są po prostu różne.

Poproś dziecko, żeby wybrało swoją ulubioną bajkę. Porównajcie występujące w niej postacie. Porozmawiajcie o tym, co każda z nich myśli i czuje. Czy mają różne punkty widzenia? Zapytaj dziecko, z którą postacią się zgadza i czy potrafi zrozumieć, co czuje druga strona.

BYCIE EMPATYCZNYM

Praktykowanie empatii oznacza dostrajanie się i bycie dostrojonym do wewnętrznego świata drugiego człowieka oraz budowanie emocjonalnej więzi z nim. Daje przestrzeń do rozwoju tolerancji, która zmniejsza różnice między nami. Uczymy się widzieć więcej niż tylko nasze własne potrzeby i zachcianki oraz stajemy się ciekawi innych ludzi. Empatia sprawia, że przestajemy być samolubni.

Wyniki badań nad empatią przeprowadzonych w ciągu ostatnich kilku lat sugerują, że ma ona bardzo duże, jeśli nie kluczowe, znaczenie dla wszystkich interakcji społecznych człowieka oraz dla rozwoju moralności. Bez empatii nie mielibyśmy świadomości. Empatia jest fundamentem zaufania, spójności społeczeństwa i uczciwości.

Uczeń o imieniu Andrew płakał. Jeden z jego przyjaciół wyprowadził go na środek klasy, a reszta dzieci słuchała,

jak Andrew tłumaczy, że nie będzie mógł zobaczyć się z tatą przez trzy miesiące. Jedno z dzieci powiedziało, żeby się nie smucił, bo wszyscy będą mu pomagali. Inny chłopiec dodał, że smutek jest w porządku, ale żeby się nie zamartwiał, bo z czasem będzie mu coraz lżej, po czym opowiedział, jak to było, kiedy jego ojciec zachorował na raka i musiał leżeć w szpitalu przez trzy miesiące. Jeszcze inne dziecko powiedziało, że bardzo tęskni za swoim tatą, bo jego rodzice się rozwiedli. W końcu pewien chłopiec powiedział cicho, że kiedy ostatni raz widział swojego tatę, miał cztery lata, i od tego czasu nie mógł się z nim spotkać, ponieważ jego ojciec siedzi w więzieniu. Wszystko to rozegrało się w ciągu pięciu minut i były to najpiękniejsze chwile w mojej nauczycielskiej karierze.

Carolyn J.,
nauczycielka biorąca udział w programie MindUP

W starożytnej Grecji Spartanie i Ateńczycy wyznawali skrajnie różne filozofie wychowywania dzieci. Mieszkańcy Sparty byli wojownikami wychowującymi chłopców w atmosferze brutalności. Aby uczynić ich bezwzględny, głodzili ich tak dotkliwie, że młodzi ludzie byli zmuszeni kraść żywność innym chłopcom i zachowywać się bardzo przebiegle. Tak naprawdę młodzi Spartanie byli szkoleni na bezlitosnych zabójców. Z drugiej strony dzieci ateńskie były wychowywane w domach. Od najmłodszych lat uczyły się muzyki, poezji i sztuki. Kiedy dorastały, stawały się pionierami kultury, demokracji i sztuk pięknych.

Psycholodzy mówią, że możemy wychowywać dzieci na Spartan lub Ateńczyków. W nowoczesnym społeczeństwie oczywiście nie może być mowy o szkoleniu brutalnych morderców, ale jeśli nie nauczymy naszych pociech, jak ważna jest empatia i współczucie dla innych, nie będą potrafiły poradzić sobie z codziennymi problemami,

zaczynając od sporów z rówieśnikami na placu zabaw, a na nieoczekiwanych zmianach zachodzących w domu skończywszy.

Znając naszą dobroć i ufając jej, możemy swobodnie dzielić się nią z innymi, rozpoczynając za pomocą aktów dobroci reakcję łańcuchową pozwalającą rozprzestrzeniać empatię i radość. Ten niepisany kodeks etyczny odzwierciedla naszą prawdziwą osobowość i jest wspaniałym pokarmem duchowym. Pozwala otworzyć się na innych ludzi i dotknąć ich serc.

ZNĘCANIE SIĘ NAD SŁABSZYMI

Okres przedszkolny to najlepszy czas na budowanie fundamentów empatii. Dziecko, które nauczy się wtedy empatycznych zachowań, będzie potrafiło lepiej kontrolować swoje emocje w latach nauki szkolnej. To cudowne, że wszystkie różnorodne aspekty uważności łączą się ze sobą, gwarantując dzieciom zdrowszą i szczęśliwszą przyszłość.

Empatia odgrywa także istotną rolę w chronieniu dzieci przed znęcaniem się, które stanowi bardzo poważny problem w naszych szkołach. Według Departamentu Edukacji co najmniej 25 procent uczniów przyznaje, że codziennie pada ofiarą znęcania się. W rzeczywistości odsetek ten może być znacznie wyższy. Badacze z Uniwersytetu Yale mówią o narastającym zjawisku „znęcobójstwa”, czyli o popełnianiu przez młodzież samobójstw spowodowanych sposobem, w jaki silniejsze dzieci traktują słabsze.

Inicjatywy mające powstrzymać zjawisko znęcania się nad słabszymi, takie jak telefony zaufania i terapie klasowe, mogą przyczynić się do poprawy sytuacji, ale większość pedagogów skupia się obecnie na rozwijaniu empatii, ponieważ pozwala ona dzieciom dostrzec ogólniejszy obraz sytuacji. Jeżeli nauczymy dzieci spoglądania na problemy

z dystansu, możemy mieć nadzieję, że po jakimś czasie przestaną działać wyłącznie we własnym interesie. Okrucieństwo głęboko rani dzieci i jest odbierane bardzo osobiście. Wiele razy słyszałam opowiadane przez rodziców okropne historie, które doprowadzały mnie do łez. Słyszałam też zdumiewające opowieści o sukcesach, powtarzane przez rodziców biorących udział w programie MindUP, dumnych z tego, że udało im się zmienić podejście nękanym dzieci do świata i sprawić, że zaczęły z radością chodzić do szkoły. Praktykowanie empatii może zwiększyć odporność psychiczną dzieci narażonych na ciosy ze strony rówieśników.

Jest duże prawdopodobieństwo, że jeśli pomożesz dziecku wykształcić umiejętności empatyczne w młodym wieku, nie będzie się znęcało nad innymi w okresie dojrzewania, a nawet będzie stawiało w obronie prześladowanych słabszych. To bardzo ważne, ponieważ z danych wynika, że problem znęcania się nad słabszymi występuje najczęściej w gimnazjach i szkołach średnich. Dzieci rozwijające w sobie empatię są o 64 procent bardziej skłonne interweniować, gdy widzą, że słabsze dzieci są nęcane przez agresywnych rówieśników. Kiedy w takiej sytuacji rodzi się poczucie wspólnoty, to doświadczenie może dosłownie zmienić życie wielu osób.

W ramach programu o nazwie Roots of Empathy (Korzenie empatii), realizowanego w Kanadzie, młode matki regularnie odwiedzają ze swoimi niemowlętami szkolne klasy, a uczniowie rozmawiają o swoich reakcjach na emocje dziecka. Kiedy maleństwo się uśmiecha, rozmawiają o tym. Gdy płacze, zastanawiają się, co może być powodem i jak można mu pomóc. Uczą się, że dziecko, które płacze, nie jest złe, tylko ma jakiś problem, którego nie potrafi wyrazić. Próbują wczuć się w jego sytuację i poczuć jego frustrację. Kiedy położymy takie podwaliny troski, empatyczni ludzie będą w stanie spowodować zmianę kulturową.

RODZINY ŁĄCZONE: SZCZEGÓLNE MOŻLIWOŚCI PRAKTYKOWANIA EMPATII

Niewiele jest w życiu prywatnym wyzwań większych niż połączenie dwóch rodzin. Dopiero co wszyscy pozbierali się po traumie rozvodu, a tu już pojawia się nowe wyzwanie, wystawiające na próbę naszą siłę, cierpliwość i mądrość.

Czasem to dorosły musi sobie poradzić z pojawieniem się w rodzinie pasierba lub pasierbicy, a czasem dziecko musi się oswoić z obecnością nowego rodzica. Tak czy inaczej, towarzyszące temu uczucia są pozbawione ciepła. Może dojść do obwiniania dorosłych. Dziecko zdenerwowane narzuconymi mu zmianami może dać upust swojej złości, ciebie obierając za cel. Wszystkie dzieci podtrzymują w sobie nadzieję, że ich rodzice kiedyś do siebie wrócą. Nowa rodzina, którą zgodnie z naszymi oczekiwaniami mają zaakceptować, oznacza koniec tego marzenia. To powoduje wiele ukrywanego cierpienia.

Jakby tego wszystkiego było mało, twoje dzieci mogą nagle znaleźć się w ciągłej obecności przyrodniego rodzeństwa albo macochy lub ojczyma. Pojawia się konieczność wprowadzenia wielu zmian, zarówno w sferze organizacyjnej, jak i emocjonalnej. Może zająć konieczność zamieszkania przez przyrodnie rodzeństwo w jednym pokoju. Być może będzie konieczna przeprowadzka do innego domu albo zmiana szkoły. Niektóre rodzinne zwyczaje albo tradycje odejdą w niepamięć. Pojawi się żal i frustracja. Twoje dzieci będą miały poczucie, że wszystko wymyka im się spod kontroli.

W takiej sytuacji niezbędna jest solidna dawka empatii, która podziała jak balsam kojący bolączki połączonej rodziny. Trzeba dbać o otwartą komunikację. Każdy powinien zostać wysłuchany i zrozumiany, nawet jeśli nie wszyscy się z nim zgadzają. Starajcie się budzić w sobie radość. Szukajcie pozytywnych stron waszej sytuacji. Próbujeć zwłaszcza

odwodzić dzieci od uporczywego rozmyślania o przykrych sprawach. Jeżeli pojawi się problem, możecie powiedzieć: „Wiemy, że jest ci trudno i szanujemy twoje uczucia. Ta sytuacja jest nowa dla nas wszystkich i razem przeżywamy problemy. Niemniej taka jest nasza nowa rzeczywistość, więc spróbuj się z tym pogodzić i znaleźć jakieś jej dobre strony”.

Najważniejszą rzeczą jest wysłuchanie dziecka i zareagowanie z empatią na jego odczucia podczas rozmowy o trudnych chwilach. Dziecko czuje się wyrwane z dotychczasowego życia i jest rozchwyane emocjonalnie. Obawia się, że straci cię, gdy przeniesiesz uczucia na nowego partnera albo na jego dzieci. Jego lojalność zostanie wystawiona na ciężką próbę i będzie próbowało tobą manipulować. Miej świadomość, że tak się może stać. Pielęgnuj w sobie uważność i wykorzystuj swoje umiejętności. Zachowuj spokój. Pozwól dziecku wskazywać drogę i prowadź je po niej. Nie próbuj forsować żadnych rozwiązań. Wczuj się w sytuację dziecka i okazuj mu współczucie. Dawaj mu wsparcie i miłość, których bardzo potrzebuje.

Wykorzystaj ćwiczenia z uważnego oddychania, by zneutralizować złość i strach. Nie ma lepszej okazji niż rodzinne problemy, by skłonić dziecko do zatrzymania się, znalezienia spokojnego miejsca i głębokiego oddychania. Zbuduj solidny fundament zaufania, szczerości i troski. Twoje dziecko znajduje się w oku cyklonu, obarczone obowiązkami, o które nie prosiło. Trzeba zdjąć ten ciężar z jego ramion i wziąć na siebie zadanie umiejętnego zarządzania relacjami między bliskimi. Czasem współpraca z byłym partnerem i jego nową rodziną może być bardzo trudna. Niemniej korzyści wynikające z wczuwania się w sytuację dziecka są bardzo duże. Wykorzystywanie empatii w celu przezwyciężenia różnic jest strategią wartą realizacji.

Mówiąc słowami Johna Kehoe – mówcy, nauczyciela i pisarza – empatia jest wszystkim. Kehoe napisał: „Możesz przyczynić się do zmiany wibracji całego gatunku ludzkiego.

Nie chodzi tylko o działania, które podejmujesz, by zmienić świat (...), lecz o zmianę w tobie, która świat zmienia. Ponieważ każdy człowiek wie, jak prawdziwe życie, bez względu na to, jak ono wygląda, możemy wywrzeć wpływ na tysiące lub nawet miliony ludzi, nawet ich nie spotykając i nie znając. Cóż za wspaniałe możliwości daje to każdemu z nas. Życie nieustannie wymaga od nas autentyczności i podsuwa nam doświadczenia, pozwalające osiągnąć tę autentyczność poprzez nasze działania”.

ŻYCZLIWOŚĆ

Bądź życzliwy, ponieważ każdy, kogo spotykasz, toczy ciężką bitwę.

Platon

Życzliwość rodzi się z uważności. Po okazaniu komuś empatii i spojrzeniu na świat z jego punktu widzenia, możemy pójść o krok dalej i zachować się życzliwie, żeby dać dowód swojej troski. Okazywanie troski jest współczuciem w działaniu.

W idealnym świecie powinniśmy odczuwać skłonność do okazywania życzliwości, bez względu na to, czy wydaje nam się to dobre dla nas samych, czy też nie. Kiedy zdradzę ci wyniki ważnych badań naukowych dotyczących tego, jak duże znaczenie dla naszych mózgów ma życzliwość, będziesz zaskoczony.

Ponad 30 lat temu badaczki Ellen Langer i Judith Rodin przeprowadziły przełomowe badanie w amerykańskim domu spokojnej starości. Na początku wręczyły każdemu z jego mieszkańców roślinę doniczkową. Połowę badanych poprosiły o osobiste pielęgnowanie roślin, a drugiej połowie powiedziały, że będą to robiły pielęgniarzki. Trzy tygodnie później zauważyły, że pensjonariusze osobiście dbający o swoje rośliny czują się znacznie szczęśliwsi niż ci, którzy tego nie robili. Osiemnaście miesięcy później okazało się, że w grupie dbającej o rośliny zmarło mniej osób, a ci badani,

którzy nadal żyli, byli aktywniejsi i zdrowsi niż ich koledzy, którzy nie mieli roślin. To odkrycie zapoczątkowało serię dalszych badań, które dowiodły, że różne formy okazywania życzliwości – zaczynając od dbania o zwierzę, kończąc na wyświadczeniu przysług przyjaciołom – dają ludziom szczęście i wzbogacają ich życie.

To nasze neurony lustrzane stanowią podstawę życzliwości i empatii. Działają one w następujący sposób: kiedy widzimy, że ktoś się uśmiecha, mamy ochotę się uśmiechnąć. Kiedy ktoś płacze, nam też zbiera się na płacz. Odzwierciedlamy emocje innych osób i to zwraca się w dwójnasób, gdy практикуjemy życzliwość. Nawet kiedy tylko patrzymy na kogoś okazującego życzliwość, w naszym mózgu zachodzą takie same zmiany fizjologiczne jak w jego mózgu. To fascynujące odkrycie dało początek ogromnej liczbie badań, które ujawniły, że nie to, co widzimy, pobudza nasze neurony lustrzane do działania, lecz nasze wyobrażenie na temat tego, co się dzieje w psychice drugiego człowieka. Dosłownie czujemy to, co czują inni. Mając taką świadomość, możemy przystąpić do działania.

Im częściej używamy neuronów lustrzanych, pomagając innym, tym stają się silniejsze. Możemy dosłownie wyćwiczyć umiejętność okazywania troski, tak jak ćwiczymy mięśnie. Akty życzliwości zwiększają nasz optymizm i uszczęśliwiają nas. W mózgu rośnie poziom dopaminy, która pobudza ośrodek przyjemności, zatem na życzliwości zyskują wszyscy – co więcej, z całą pewnością jest ona sposobem na wyrwanie się z depresji.

Psycholog Sonja Lyubomirsky mówi, że zaledwie pięć drobnych aktów życzliwości w tygodniu może poprawić nastrój, zwłaszcza jeśli dokonamy ich w ciągu jednego dnia. Okazywanie życzliwości stymuluje nasz mózg natychmiast, ale afekty tej stymulacji utrzymują się przez długi czas.

Bycie życzliwym przynosi także inne korzyści. Według naukowców z Uniwersytetu Cornella pomaganie innym zwiększa energię, podnosi samoocenę i daje poczucie

panowania nad własnym życiem. To dlatego, że kiedy komuś pomagamy, stajemy się bardziej świadomi swoich mocnych stron i talentów, dzięki czemu zaczynamy lepiej o sobie myśleć. Życzliwość rodzi życzliwość, a ludzie przekazują ją dalej.

Regularne pomaganie innym w bliskim kontakcie osobistym (...) przypomina przeżycia towarzyszące ćwiczeniom relaksacyjnym sprzyjającym redukcji stresu i poprawie stanu zdrowia. Mógłbym „przepisywać” moim pacjentom wolontariat, jako sposób na kontrolowanie stresu.

dr Herbert Benson

Życzliwość wzmacnia nasz układ odpornościowy i sprzyja poprawie zdrowia. Według badaczy z Uniwersytetu Harvarda, pod jej wpływem rośnie liczba obecnych w nosie i jamie ustnej przeciwciał zwalczających wirusy. Studentom pokazano film przedstawiający Matkę Teresę z Kalkuty niosącą pomoc potrzebującym. Nawet najbardziej cyniczni spośród uczestników badania, otwarcie kwestionujący działalność zakonniczy, doświadczyli wzrostu odporności. Po emisji filmu stwierdzono u nich podwyższony poziom białych ciałek krwi typu T, odpowiedzialnych za odporność i wydłużenie oczekiwanej długości życia. To zdumiewające. Okazuje się, że nasz system immunologiczny wzmacnia się podczas oglądania kogoś, kto okazuje życzliwość innym ludziom.

Akty życzliwości pomagają także w znoszeniu bólu. Allan Luks, autor książki *The Healing Power of Doing Good*, zbadał wpływ życzliwości na trzy tysiące osób i nazwał efekt tego oddziaływania „uniesieniem pomagających”.

Nasza sąsiadka jest zbyt stara, żeby co rano wychodzić

przed dom i podnosić z trawnika poranną gazetę, więc jadąc na rowerze do szkoły, zacząłem zatrzymywać się i zanosić jej gazetę do drzwi. Teraz codziennie staram się jakoś jej pomagać, dzięki czemu sam czuję się lepiej.

Jeremy, 10 lat

Do efektów ubocznych życzliwości należą:

- zmniejszone poczucie depresji;
- mniejsza wrogość i izolacja;
- zwiększony optymizm;
- większa radość;
- większa odporność psychiczna.

Okazywanie życzliwości nie musi być czasochłonne ani kosztowne, nie wymaga też dużego wysiłku. Może polegać na czymś tak prostym, jak otwarcie komuś drzwi z uśmiechem na ustach. Pamiętaj, że uśmiech, który darujesz innym, wraca do ciebie.

Ćwiczenia z **ŻYCZLIWOŚCI**

ZABAWA W ŻYCZLIWOŚĆ

Wypróbuj z dzieckiem nową zabawę. Umówcie się, że od tej chwili każde z was będzie dokonywało co najmniej trzech aktów życzliwości dziennie. Porozmawiaj z dzieckiem o tym, na czym one mogą polegać. Na przykład dziecko może pomóc koledze w szkole, pocieszyć kogoś, kto akurat ma zły dzień, zaoferować swoją pomoc w wykonywaniu obowiązków domowych albo powiedzieć komuś, że dobrze się spisał.

PRZYPADKOWE AKTY UPRZEJMOŚCI

W czasie posiłku, podczas jazdy samochodem albo tuż przed zaśnięciem opowiadajcie sobie o drobnych aktach uprzejmości, których dokonaliście. Jak bycie życzliwym wpłynęło na wasze samopoczucie? Które akty wydają się wam najcenniejsze? Zapytaj dziecko, czy nadal chce okazywać innym życzliwość, a jeśli tak, to w jaki sposób.

PAPIEROWY ŁAŃCUCH ŻYCZLIWOŚCI

Jeżeli masz czas, zrób z dzieckiem papierowy łańcuch życzliwości z kolorowego papieru pociętego na paski o szerokości 2-3 centymetrów. Poproś dziecko, żeby zapisywało na paskach swoje dobre uczynki. Następnie róbcie z pasków ogniwa, tworząc coś przypominającego papierowy łańcuch na choinkę. Zobaczcie, jak szybko wydłuża się wasz łańcuch. Powieś go w widocznym miejscu i zachęcaj dziecko, żeby przyglądało mu się jak najczęściej i odczuwało dumę z powodu tego, co zrobiło dla innych.

REFLEKSJE

Pewnego dnia wracałam samochodem do domu w Los Angeles, gdy zauważyłam starszą kobietę stojącą na środku jezdni i usiłującą mnie zatrzymać szaleńczym machaniem rękami. Opuściłam szybę i zapytałam, co mogę dla niej zrobić. Spanikowana kobieta powiedziała: „Moja gosposia zaczęła rodzić, a ja nie umiem prowadzić samochodu i nie mogę się skontaktować z jej rodziną”. Otworzyłam tylne drzwi samochodu i powiedziałam, że zawiozę rodzącą do szpitala. Z domu wyszła kobieta w bardzo zaawansowanej ciąży, trzymająca na biodrze piętnastomiesięcznego chłopczyka. Pomogłam obojgu wsiąść do samochodu i szybko pojechałam do najbliższego szpitala. Kiedy

wchodziliśmy na izbę przyjęć, odeszły jej wody. Personel ułożył kobietę na łóżku, a ja zostałam z dzieckiem na rękach. Kiedy ona jęczała z bólu, poproszono mnie o wypełnienie dokumentów, ale nawet nie znałam jej imienia. Z pomocą pielęgniarek wypisałam formularz, po czym kobieta została zawieziona na salę porodową. Nie wiedziałam, jak długo będzie trwał poród, więc na odchodnym pocałowałam ją i powiedziałam, że zaopiekuję się jej synkiem. Podałam pielęgniarkom mój adres i numer telefonu, prosząc, by przekazały go mężowi kobiety, gdy przyjedzie do szpitala. Pojechałam ostrożnie do siebie, trzymając chłopczyka na kolanach, ponieważ nie miałam fotelika samochodowego. W domu posadziłam go w kojcu Wyatta, po czym przez kilka godzin razem z moimi dziećmi jedliśmy, bawiliśmy się, tańczyliśmy i spędzaliśmy wesoło czas. Mniej więcej o dziesiątej wieczorem poczułam lekkie ukłucie paniki i przez moją głowę przemknęła myśl, że być może nasza rodzina właśnie zyskała nowego członka. Kurt popatrzył na mnie ze zdumieniem. Wtedy ktoś zadzwonił do drzwi. To byli oni! Wzięłam chłopczyka na ręce, a Kurt podążył za mną, prowadząc nasze dzieci. Przed domem stała ciężarówka pełna rozradowanych krewnych malucha, ze świeżo upieczonym ojcem na czele. Dziecko przytuliło się do mnie i zaczęło płakać, nie chcąc opuszczać moich objęć. Wszyscy wybuchnęliśmy śmiechem, po czym jego ojciec delikatnie wziął chłopca na ręce. Kiedy ciężarówka ruszała, rozległo się gromkie „Gracias!”, a młody ojciec wychylił się z samochodu, wyszczerzył zęby w uśmiechu i powiedział: „Moja żona urodziła chłopca! Mam powiedzieć, że bardzo ci dziękuje za pomoc”.

Patrzyliśmy na oddalającą się ciężarówkę, odczuwając radość z powodu naszego dobrego uczynku.

Czynienie dobra sprawia, że czujemy się dobrze. (...) Poprawa stanu zdrowia jest realnym, pewnym zjawiskiem i dotyczy zarówno fizjologii, jak i psychiki człowieka, a także jego sfery duchowej. (...) Źródłem tego uzdrawiającego efektu jest sam proces pomagania innym, bez względu na jego wyniki.

POMAGAJMY INNYM KAŻDEGO DNIA

Pomaganie innym sprawia, że czujemy się dobrze. Zawsze, gdy jesteśmy życzliwi dla kogoś innego, także sobie okazujemy życzliwość. Skutki takiego zachowania są niezwykle korzystne. W rzeczywistości stajemy się bardziej współczujący nawet w stosunku do siebie. Wybaczamy sobie własne wady i przypominamy sobie o dobru kryjącym się w naszym sercu. Nasze działania są dla nas równie ożywcze, jak dla ludzi, których obdarzamy życzliwością.

Przyjęcie do wiadomości tego, że potrafimy być życzliwi pozwala nam wkroczyć w dorosłość z poczuciem optymizmu i własnej wartości. Ucząc się doceniać w ten sposób także innych, zwiększamy swoją pewność siebie.

Odczuwanie współczucia dla samych siebie jest ważnym elementem naszego rozwoju. Często mówimy znajomym i krewnym, żeby nie byli dla siebie zbyt surowi, ale czy sami stosujemy się do tego? Musimy umieć sobie wybaczać i nie być zbyt samokrytyczni, a kiedy opanujemy tę umiejętność, staniemy się także mniej krytyczni w stosunku do innych. Badacze mówią, że życzliwość wiąże się z występowaniem wielu innych pozytywnych zjawisk, do których należą:

- rozwijanie wiedzy;
- zwiększanie osobistej inicjatywy;
- stymulowanie ciekawości;
- zwiększanie ochoty do badania świata;
- pogłębianie szczęścia;
- zwiększanie optymizmu.

Pomyśl tylko, tyle korzyści z kilku drobnych aktów życzliwości.

UWAŻNE ŻYCIE

Uważa się powszechnie, że trening jest niezbędnym warunkiem zwiększania siły, odporności psychicznej, sprawności fizycznej i biegłości w grze na instrumencie – wszystkiego oprócz sprawności emocjonalnej, (...) jednak w sferze emocji także istnieją pewne umiejętności, które można wytrenować.

DR RICHARD DAVIDSON

Nie sędzę, by gdzieś na świecie istnieli rodzice idealni. Wiem, że sama przez cały czas rozwijam się i wzrastam jako istota ludzka, a przecież moje dzieci są już dorosłe. Możemy tylko mieć nadzieję, że nasze dzieci wyniosą z domu więcej pozytywnych, niż negatywnych doświadczeń i same staną się mądrymi pilotami własnego życia. Później przekażą spuściznę naszego rodzicielstwa swoim dzieciom, przedłużając łańcuch dobra i kontynuując transformację.

Mam nadzieję, że ta książka pomoże ci zrozumieć wiele spraw i poszerzy twój horyzont myślowy, otwierając wiele nowych okien w twoim umyśle. Możesz ją traktować jak przewodnik, który ułatwi ci opracowanie programu samodoskonalenia i dążenia do bycia lepszym rodzicem. Musisz przyswoić wiele informacji i być może wrócić do niektórych rozdziałów w celu utrwalenia sobie ćwiczeń mających największy wpływ na ciebie i twoje dzieci.

Mam też nadzieję, że codziennie znajdziesz 10 minut na

praktykowanie uważności i wprowadzanie w życie wskazówek zawartych w książce. Wystarczą dwie sesje po 5 minut dziennie, by zmniejszyć stres, odświeżyć umysł i odzyskać jasność myśli oraz skupić się na dzieciach i nawiązać z nimi satysfakcjonujący kontakt. Niech to będzie przerwa w codziennych zmaganiach, której tak bardzo potrzebujesz. Możesz też pomóc swoim dzieciom, rozmawiając z nimi o treści niniejszej książki – zaczynając od oddychania, przez relaksowanie mózgu, na wdzięczności i empatii skończywszy.

Zastanów się przez chwilę nad wiedzą i doświadczeniami zdobytymi dzięki tej książce. Być może stały się one źródłem spokoju w chwili, gdy zaczął w tobie wzbierać strach lub złość. Być może twoje dzieci nauczyły się zachowywać spokój, skupiać uwagę przez dłuższą chwilę i zaczęły lepiej sypiać. Czy nie jest tak, że wszyscy czujecie się szczęśliwsi dzięki optymistycznemu myśleniu lub praktykowaniu wdzięczności? Czy posiłki nie zaczęły wam lepiej smakować?

Trzymaj się. Wszyscy czasem się mylimy. Zmaganie się z samym sobą bywa niekiedy trudniejsze niż wszystkie inne zadania. Zachowaj cierpliwość i wyrozumiałość dla samego siebie. Rozwój przebiega według schematu „dwa kroki naprzód, jeden krok do tyłu”. Niektóre ćwiczenia mogą nie przynieść oczekiwanych rezultatów. W porządku. Wypróbuj coś innego. Praktykowanie uważności jest sprawą indywidualną, a materiał przedstawiony w tej książce jest tylko zbiorem ogólnych wskazówek.

ZBIÓR NARZĘDZI

Wyobraź sobie, że zaprezentowane w tej książce praktyki spoczywają w twojej osobistej skrzynce z narzędziami, gotowe do użycia w razie potrzeby. Najlepszym sposobem na uchronienie ich przed rdzą jest częste używanie.

UWAŻNE ODDYCHANIE

Praktykuj uważne oddychanie każdego dnia. Staraj się robić to regularnie. Dwie pięciominutowe sesje w ciągu dnia byłyby idealne. Wyobraź sobie, że to coś w rodzaju przygotowywania napoju energetycznego. Ćwicz też uważne oddychanie z dziećmi – te sesje mogą być krótsze. Spośród wszystkich ćwiczeń opisanych w niniejszej książce to jest najważniejsze – jest „tajemnicą sukcesu”, o której wspominałam wcześniej. Nie dość, że skutecznie zmniejsza stres, to jeszcze zwiększa kontrolę nad korą przedczołową, poprawia zdolność panowania nad odruchami i poprawia koncentrację. Najlepiej ćwiczyć tuż przed pójściem spać, kiedy dzieci są już ubrane w piżamy i powinny się wyciszać, ale każdy powinien sam wybrać odpowiedni dla siebie moment – rano, w południe lub wieczorem. Zaskoczą cię rozmowy, które zaczną się odbywać w twoim domu, gdy dzieci uwolnią swój umysł od stresu.

- Przypominaj dzieciom, żeby oddychały uważnie przez mniej więcej minutę przed każdym sprawdzianem lub zawodami sportowymi, by się wyciszyć, skoncentrować i zwiększyć wydajność umysłu.
- Jeżeli z jakiegoś powodu nie możesz znaleźć dla siebie cichego kąta, nie martw się. Zdarzało mi się odnajdywać ciszę i spokój w samochodzie, samolocie, pociągu, a nawet w kolejce do kasy. Pamiętaj, że uważność i uważne oddychanie są z tobą wszędzie tam, gdzie się znajdujesz.

UWAŻNE ODCZUWANIE

- Niech cała rodzina w czasie posiłków zwolni tempo jedzenia i uważnie je smakuje. Podtrzymuj atmosferę zabawy i radości. Rozmawiaj z dziećmi o różnych

smakach i zachęcaj je do rozkoszowania się każdym kęsem. To tylko ćwiczenie, które można wykonywać przez kilka minut przy każdym posiłku. Wszyscy mamy skłonność do powracania do starych przyzwyczajeń i nie ma w tym nic złego, ale możesz jak najczęściej namawiać dzieci do ćwiczenia, żeby pokazać im, co należy robić. Przy okazji możecie porozmawiać o tym, które potrawy są zdrowe, a które nie.

- Zawsze gdy twoje dzieci będą rozkojarzone i nie będą zwracały na ciebie uwagi, możesz je zachęcić do uważnego słuchania. Usiądźcie na chwilę i spokojnie pooddychajcie. Powiedz, że chodzi o uspokojenie umysłu. Jeżeli dzieci biegają, krzyczą albo walczą ze sobą, włącz spokojną muzykę, żeby złagodzić atmosferę. Klasyczne utwory, na przykład Mozarta, mogą przynieść oczekiwany efekt. Staraj się, żeby rozbrzmiewały w całym domu i koły wasze nerwy, zwłaszcza gdy wszyscy jesteście niespokojni lub bardzo zabiegani.
- Kiedy twoje dzieci w pośpiechu „odwalają” zadania domowe, staraj się zachęcać je do uważnego oddychania i patrzenia. To idealna kombinacja sprzyjająca skupianiu uwagi. Kiedy dzieci uspokoją się pod wpływem świadomego oddychania, mogą uważnie spojrzeć na każde pytanie i zastanowić się przed udzieleniem odpowiedzi. Przypominaj im o tym, co się dzieje w ludzkim mózgu i w jaki sposób stara mądra sowa może określić stróżującego psa.
- Wykorzystuj każdą okazję, by pójść na spacer do lasu albo chociaż wyjść na chwilę do ogrodu i spojrzeć na przyrodę inaczej niż zwykle. Bawcie się w „zgadnij, na co patrzę” w samochodzie.
- Kiedy przyjdzie pora na wieczorne mycie zębów, zachęcaj dzieci, by robiły to świadomie i uważnie. Niech spróbują sobie wyobrazić, jak wszystkie zęby po kolei robią się czystsze i coraz bielsze z każdym ruchem szczoteczki. Mogą myśleć o sobie jak o opiekunach

małych, słabych ząbków.

OPTYMIZM

- Wy tłumacz dzieciom, na czym polega różnica między „szklanką w połowie pustą” a „szklanką w połowie pełną”.
- Naucz dzieci pozytywnego podejścia do życia, bez względu na sytuację. To nie oznacza zupełnej beztroski, lecz świadomość, że pozytywny stosunek do różnych zdarzeń może mieć korzystny wpływ na wszystkie aspekty życia.

SZCZĘŚCIE

- Jeżeli twoje dzieci czują się smutne, powiedz im, że to rozumiesz i wysłuchaj ich. Ich smutek jest tak samo wyczuwalny jak nasz.
- Zmień ton. Poproś dzieci, aby opowiedziały ci o najszcześniejszym dniu w ich życiu. Zachęcaj do przytaczania najdrobniejszych szczegółów. Dziel się z dziećmi radościami i wspomnieniami oraz przypominaj o jak najczęstszym oglądaniu „ściany szczęścia”, rodzinnych albumów ze zdjęciami albo „pudełka szczęścia”. Dobrze się bawcie, przywołując radosne wspomnienia zaklęte w fotografiach albo pamiątkach. Czasem to wystarczy, żeby poprawić wszystkim nastrój.
- Zawsze, gdy poczujesz, że twoje życie toczy się zbyt szybko, weź kilka głębokich oddechów i zatrzymaj się na chwilę. Próbuj żyć teraźniejszością i doceniać piękno chwili.
- Dbajcie o to, by mieć czas dla siebie nawzajem, bez rozpraszających urządzeń, na przykład telefonu, komputera czy telewizora. Wyłączcie urządzenia techniczne i zadbajcie o budowanie więzi.

WDZIĘCZNOŚĆ

- Siedząc przy stole podczas posiłku albo w samochodzie w drodze do domu opowiadajcie sobie po kolei o tym, za co jesteście wdzięczni losowi. Starajcie się robić to w beztroskiej atmosferze zabawy.
- Kładąc dzieci do łóżek, mów im o jednej rzeczy, którą dobrze zrobiły w danym dniu.
- Co jakiś czas zapisuj sobie na kartce te cechy twojego życiowego partnera oraz dzieci, za które najbardziej ich cenisz. Trzymaj listę w łatwo dostępnym miejscu i sięgaj po nią zawsze, gdy partner lub dziecko cię rozdrażni albo gdy emocje osiągną punkt zapalny. Dzięki temu odzyskasz stan równowagi i zmienisz sposób myślenia. Uchronisz się też przed eskalacją negatywnych emocji, która może mieć bardzo destrukcyjny wpływ na wszystkich.

ZŁOŚĆ

- Pomagaj dzieciom w nauce rozpoznawania sygnałów narastającej złości. Czy ich zęby zaciskają się, a twarz czerwienieje? Czy oddech ulega spłyceniu? Weźcie razem kilka głębokich wdechów i przypomnij im o konieczności odprężenia się, ponieważ w stanie złości nie da się podejmować dobrych decyzji.
- Wprowadź zasadę, zgodnie z którą zawsze gdy ktokolwiek w rodzinie będzie miał napad złości, zaczniecie zabawę w sygnalizator świetlny. Niech ktoś powie: „Czerwone światło”; na to hasło wszyscy się zatrzymajcie i zacznijcie uważnie oddychać.

SMUTEK

- Zachęcaj dzieci do rozmawiania o uczuciach. Wy tłumacz

im, że odczuwanie smutku nie jest niczym złym i przypominaj, że ty także czasem odczuwasz smutek.

- Pomagaj dzieciom tworzyć rysunki przedstawiające ich smutek albo pisać o nim, żeby mogły spojrzeć na niego z innej strony. Kreatywne pisanie lub rysowanie ma działanie terapeutyczne i pozwala wydobyć uczucia na światło dzienne.

STRACH

- Warto rozmawiać z dziećmi o odczuwaniu strachu. Samo opowiadanie o tym, co nas przeraża, sprzyja bowiem pokonywaniu lęku. Mów dzieciom, że to, co czują, jest zupełnie normalne. Nie bagatelizuj ani nie trywializuj ich strachu, ponieważ dla nich jest on bardzo realny. Naucz je oceniać strach w skali od 1 do 10 i przypominaj, że to, co budziło ich przerażenie kilka miesięcy wcześniej, przestało już być przerażające.
- Poproś dzieci, żeby zapisały swoje zmartwienia na kartce, a następnie włóż ją do zamykanego szczelnie pojemnika, mówiąc, że smutki są już nieszkodliwe.
- Kiedy podczas kładzenia się spać wywiąże się rozmowa na temat tego, czego się boją twoje dzieci, dostosuj swój oddech do ich oddechu i powiedz, żeby nazwały swoje troski i wyrzucały je z siebie pojedynczo wraz z każdym wydechem. Pomóż im przywołać przed zaśnięciem pozytywne, uspokajające myśli.

EMPATIA

- Wykorzystuj codzienne zdarzenia, by pomagać dzieciom w zrozumieniu sytuacji innych osób, na przykład podczas kłótni z rodzeństwem albo konfliktu z kolegami. Przypominaj im o różnych spojrzeniach na świat, zawartych w czytanych przez nie książkach albo oglądanych programach.

- Stwórz listę rodzinnych zasad uważności i powieś ją w widocznym miejscu. Przykładowe zasady mogą brzmieć: „Traktuj innych tak, jak sam chcesz być traktowany. Pomagaj, gdy inni potrzebują pomocy. Używaj sygnalizatora świetlnego, gdy czujesz złość lub frustrację. Usiądź spokojnie, gdy chcesz praktykować uważne oddychanie”.

ŻYCZLIWOŚĆ

- Twórz kulturę opartą na przypadkowych aktach dobroci. Rozmawiaj o nich z dziećmi i zachęcaj je do wymyślania różnych sposobów okazywania życzliwości.
- Co jakiś czas róbcie łańcuch życzliwości albo wydłużajcie ten, który już macie.
- Uczyńcie z praktykowania życzliwości element rodzinnej kultury. Spróbujcie pomagać w jadłodajni dla ubogich, zbierajcie używaną odzież i zabawki dla potrzebujących albo sponsorujcie dziecko z Trzeciego Świata. Razem zdecydujcie, co zamierzacie zrobić całą rodziną i dlaczego.
- Starajcie się pielęgnować uważną świadomość każdego dnia waszego życia. Im częściej dzieci będą widziały, że obraliście taką ścieżkę, tym chętniej będą kopiowały wasze działania i rozwijały swój własny sposób radzenia sobie z życiowymi wyzwaniami oraz okazywania empatii, współczucia i życzliwości.

* * *

Nie potrafię sobie wyobrazić skuteczniejszego sposobu stawania się lepszymi rodzicami niż dbanie o własny rozwój oraz zwiększanie uważności w celu lepszego zrozumienia tego, kim tak naprawdę jesteśmy. W ten sposób stajemy się uważnymi, kochającymi, skutecznymi oraz – tak, tak – radosnymi rodzicami. Spotkanie się z samym sobą

i wsłuchiwanie się w ciszy w bicie własnego serca może być niezwykle ekscytującą przygodą. Tak naprawdę jest to pierwszy krok do lepszej przyszłości, bowiem spokojni rodzice mogą wychować spokojne dzieci, a te mogą dać światu pokój.

Moje serce jest pełne ciepłych uczuć dla tych z was, którzy próbują dowiedzieć się czegoś więcej o sobie, żeby być jak najlepszymi rodzicami. Zawsze uważałam, że rozwijamy się razem z naszymi dziećmi. Otwórzcie więc swoje serca i umysły na osobiste odkrywanie samych siebie i tego, czego pragniecie dla swoich rodzin oraz nowych sposobów holistycznego dążenia do realizacji tych pragnień.

Jak mówi Jon Kabat-Zinn, „Wychowywanie przypomina sztafetę, w której rodzice biegną razem z dziećmi przez pierwszych 18 lat życia”. W tym momencie życia waszych dzieci nadal biegniecie, ze wszystkich sił, próbując nadażyć za ich rozwojem, a jednocześnie czuwając nad nimi gotowi podać im rękę, gdyby upadały.

Ta książka to dopiero początek. Jeśli będziecie kontynuowali dociekania i coraz lepiej poznawali tajniki umysłu, rozkwitniecie. Na świecie jest wielu wspaniałych myślicieli gotowych podzielić się z nami swoimi sposobami rozwijania uważności będącej ich sposobem na życie. Żywię głęboki szacunek dla ludzi, którzy wykonali tak wiele przełomowej pracy. Chylę czoło przed ich ogromną wiedzą i doświadczeniem. Zachęcam was do zapoznania się z ich odkryciami i przemyśleniami oraz przyswojenia okruchów ich geniuszu.

Zawsze pamiętajcie o tym, że nasze dzieci nigdy nie będą kochały nikogo ani niczego tak bardzo, jak kochają nas. Łączące nas z nimi relacje są niezwykle głębokie i niepowtarzalne. Mam nadzieję, że podążając drogą, którą wam wskazałam na kartach tej książki, zdołacie zbudować pełne szczęścia, zdrowe więzi ze swoimi dziećmi. A kiedy w końcu zaczną biec samodzielnie, zobaczycie z jaką radością będą niosły otrzymane od was dziedzictwo miłości.

Słowniczek

Adrenalina – hormon stresu i neuroprzekaźnik.

Bezpieczne przywiązanie – bardzo ważna emocjonalna więź między dziećmi a dorosłymi, pozwalająca dzieciom czuć się bezpiecznie.

Ciało migdałowe – struktura w kształcie migdała, pełniąca w mózgu funkcję stróżującego psa.

Dopamina – neuroprzekaźnik wywołujący dobre samopoczucie, oddziałujący na współczulny układ nerwowy.

Funkcje wykonawcze – myślenie, planowanie, rozumowanie, rozwiązywanie problemów, podejmowanie decyzji i kontrolowanie odruchów – czyli większość z tego, co uważamy za inteligencję.

Gadzi mózg – najstarsza część mózgu, nazywana czasem „mózgiem z epoki kamienia”, zarządza naszymi automatycznymi reakcjami i działaniami, takimi jak jedzenie i oddychanie.

Hipokamp – część układu limbicznego wspomagająca pamięć i orientację przestrzenną.

Inteligencja społeczna i emocjonalna – to, w jaki sposób radzimy sobie na co dzień z myślami, uczuciami, emocjami i relacjami z innymi ludźmi.

Kora mózgowa – określana także mianem „nowego mózgu”, zajmuje się myśleniem krytycznym.

Kora przedczołowa – stara mądra sowa, która usadowiła się na przedzie mózgu i odpowiada za skomplikowane

procesy myślowe (myślenie krytyczne).

Kortyzol - najważniejszy hormon stresu, uważany za przyczynę wielu chorób, zaczynając od raka, kończąc na schorzeniach serca.

Medytacja - słowo pochodzące od łacińskiego wyrazu oznaczającego rozmyślanie, jest określeniem holistycznej praktyki pielęgnowania i wyciszania umysłu.

Metakognicja - wiedza o poznaniu, zdolność analizowania własnych działań i modyfikowania ich.

Neurogeneza - proces tworzenia nowych neuronów.

Neurony - wyspecjalizowane komórki nerwowe w mózgu odpowiedzialne za przechowywanie i przetwarzanie informacji, stymulowane przez impulsy elektryczne i chemiczne.

Neurony lustrzane - neurony aktywne zarówno wtedy, gdy działamy, jak i wtedy, gdy obserwujemy innych.

Neuroplastyczność - rozwój nowych połączeń nerwowych.

Neuroprzekaźniki - substancje chemiczne w mózgu przekazujące informacje z nerwów do komórek za pośrednictwem połączeń zwanych synapsami.

Prawa i lewa półkula - dwie połowy mózgu połączone ciałem modzelowatym.

Przekształcanie mózgu - naturalny proces usuwania starych, nieużywanych połączeń nerwowych.

Psychologia pozytywna - gałąź psychologii skupiająca się na rozwijaniu mocnych stron, praktykowaniu wdzięczności i uprzejmości oraz na pozytywnych aspektach stanu umysłu.

Rezonans - zwracanie pełnej, skupionej uwagi na uczucia drugiego człowieka w celu zapewnienia mu poczucia bezpieczeństwa, zrozumienia i więzi.

Rezonans magnetyczny – technika obrazowania pracy mózgu uwidoczniająca funkcje i stan mózgu.

Synapsa – przestrzeń między neuronem a komórką mózgową, pokonywana przez neuroprzekaźniki i impulsy elektryczne.

Układ limbiczny – nazywany także „mózgiem emocjonalnym”, jest głównym obszarem odpowiedzialnym za emocje, pamięć długoterminową i zachowanie.

Uważność (ang. *mindfulness*) – znajomość własnej świadomości, uczuć i zmysłów.

Zalecane lektury

*Czytanie jest ekwiwalentem myślenia za pomocą głowy
innego człowieka zamiast własnej.*

ARTUR SCHOPENHAUER

Susan Albers, *Eat, Drink, and Be Mindful*, New Harbinger, 2003.

Daniel G. Amen, *Zadbaj o mózg*, przekł. Adam Tuz, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2007.

Anxiety, Depression, and Emotion, pod red. Richarda J. Davidsona, Oxford University Press, 2000.

James Baraz, Shoshana Alexander, *Awakening Joy*, Bantam Dell, 2010.

Jan Chozen Bays, *Mindful Eating*, Shambhala, 2009.

Sharon Begley, *Train Your Mind, Change Your Brain*, Ballantine Books, 2007.

Bonnie Benard, *Resiliency: What We Have Learned*, WestEd, 2004.

Herbert Benson, *The Relaxation Response*, Avon Books, 2000.

Ilona Boniwell, *Positive Psychology in a Nutshell*, PWBC, 2008.

Robert Brooks, Sam Goldstein, *The Power of Resilience*, McGraw Hill, 2004.

Robert Brooks, Sam Goldstein, *Raising Resilient Children*,

McGraw Hill, 2001.

Nicholas Carr, *The Shallows*, Atlantic, 2010.

Mihaly Csikszentmihalyi, *Przepływ: psychologia optymalnego doświadczenia*, przekł. Magdalena Wajda-Kacmajor, Moderator, Taszów 2005.

Dalajlama, Paul Ekman, *Emotional Awareness*, Henry Holt, 2008.

Atle Dyregrov, *Grief in Children*, Jessica Kingsley, 2008.

Maurice J. Elias, Steven E. Tobias, Brian S. Friedlander, *Dziecko emocjonalnie inteligentne*, przekł. Przemysław Szulgit, Moderski i S-ka, Poznań 1998.

Robert A. Emmons, *Thanks!*, Houghton Mifflin, 2007.

Barbara L. Fredrickson, *Positivity*, Crown, 2009.

W. Timothy Gallwey, *The Inner Game of Work*, Random House, 2001.

Daniel Goleman, *Emocje destrukcyjne: jak możemy je przezwyciężyć?*, przekł. Andrzej Jankowski, Rebis, Poznań 2007.

Daniel Goleman, *Inteligencja emocjonalna*, przekł. Andrzej Jankowski, Harbor Point Media Rodzina, Poznań 2012.

John Gottman, *Raising an Emotionally Intelligent Child*, Prentice Hall and IBD, 1998.

John Gottman, Nan Silver, *Siedem zasad udanego małżeństwa*, przekł. Donata Olejnik, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006.

Susan Kaiser Greenland, *Dziecko wolne od stresu: jak prostymi metodami mindfulness zwiększyć szansę twojego dziecka na szczęście*, przekł. Elżbieta Smoleńska, Olena Waśkiewicz, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2012.

Leslie A. Hart, *Human Brain and Human Learning*,

Longman, 1983.

Jane M. Healy, *Endangered Minds*, Simon and Schuster, 1999.

Jane M. Healy, *Your Child's Growing Mind*, Broadway Books, 2004.

Jon Kabat-Zinn, *Coming to Our Senses*, Hyperion, 2005.

Myla Kabat-Zinn, Jon Kabat-Zinn, *Dary codzienności: poradnik uważnego rodzicielstwa*, przekł. Marek Czakański, IPSI Press, Warszawa 2008.

Jerome Kagan, Nancy Snidman, *The Long Shadow of Temperament*, Belknap Press, 2004.

John Kehoe, *The Practice of Happiness*, Zoetec Books, 2001.

Linda Lantieri, *Rozwój inteligencji emocjonalnej Twojego dziecka: przewodnik świadomego rodzica*, przekł. Katarzyna Sapeta, Helion, Gliwice 2009.

Madeleine Levine, *The Price of Privilege*, Harper, 2008.

Natura emocji: podstawowe zagadnienia, pod red. Paula Ekmana i Richarda J. Davidsona, przeł. Bogdan Wojciszke, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2012.

New Frontiers in Stress Research, pod red. Aharona Levy'ego, Ettie Grauer, Davida Ben-Nathana i E. Ronalda de Kloeta, Harwood Academic Publishers, 1998.

Richard Louv, *Last Child in the Woods*, Atlantic Books, 2010.

Allan Luks, *The Healing Power of Doing Good*, iUniverse.com, 2001.

Sonja Lyubomirsky, *Wybierz szczęście: naukowe metody budowania życia, jakiego pragniesz*, przekł. Tomasz Rzychoń, MT Biznes, Warszawa 2008.

Linda C. Mayes, Donald J. Cohen, *The Yale Child Study Center Guide to Understanding Your Child*, Little, Brown,

2002.

Christopher Peterson, *A Primer in Positive Psychology*, Oxford University Press, 2006.

Steven Pinker, *Jak działa umysł*, przekł. Małgorzata Koraszewska, Książka i Wiedza, Warszawa 2002.

George Prochnik, *In Pursuit of Silence*, Doubleday, 2010.

Karen Reivich, Andrew Shatte, *The Resilience Factor*, Broadway Books, 2002.

Charlotte Reznick, *The Power of Your Child's Imagination*, Perigee Books, 2009.

M.J. Ryan, *Be happy! Szkoła szczęścia: radość o poranku... i przez cały dzień*, przekł. Monika Szczęsny, Helion, Gliwice 2007.

Sharon Salzberg, *The Force of Kindness*, Sounds True, 2005.

Robert M. Sapolsky, *Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu*, przekł. Małgorzata Guzowska-Dąbrowska, PWN, Warszawa 2010.

Martin E.P. Seligman, *Authentic Happiness*, Free Press, 2002.

Martin E.P. Seligman, *Optymistyczne dziecko*, przekł. Andrzej Jankowski, Media Rodzina, Poznań 1997.

Martin E.P. Seligman, *Optymizmu można się nauczyć: jak zmienić swoje myślenie i swoje życie*, przekł. Andrzej Jankowski, Media Rodzina, Poznań 2000.

Al Siebert, *The Resiliency Advantage*, Berrett-Koehler, 2005.

Al Siebert, *The Survivor Personality*, Perigee Books, 2010.

Daniel J. Siegel, *The Mindful Brain*, W. W. Norton, 2007.

Daniel J. Siegel, *Psychowzroczność. Przekształć własny umysł zgodnie z regułami nowej wiedzy o empatii*, przekł.

Piotr Budkiewicz, Harbor Point Media Rodzina, Poznań 2011.

Daniel J. Siegel, *Rozwój umysłu. Jak stajemy się tym, kim jesteśmy*, przekł. Robert Andruszko, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2009.

Daniel J. Siegel, Mary Hartzell, *Parenting from the Inside Out*, Jeremy P. Tarcher, 2003.

Gary Small, Gigi Vorgan, *iMózg: jak przetrwać technologiczną przemianę współczesnej umysłowości*, przekł. Sy Borg, Vesper, Poznań 2011.

The Cognitive Neurosciences, pod red. Michaela S. Gazzanigi, MIT Press, 2009.

The Psychology of Gratitude, pod red. Roberta A. Emmons i Michaela E. McCullougha, Oxford University Press, 2004.

The Subject Centre for Information and Computer Sciences, University of Ulster and Loughborough University, United Kingdom, www.ics.heacademy.ac.uk.

William Ury, *Odchodząc od nie. Negocjowanie od konfrontacji do kooperacji*, przekł. Robert A. Rządca, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 2009.

Susan C. Vaughan, *Half Empty, Half Full*, Harcourt, 2000.

Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn, *The Mindful Way Through Depression*, Guilford Press, 2007.

Judy Willis, *How Your Child Learns Best*, Sourcebooks, 2008.

Timothy D. Wilson, *Strangers to Ourselves*, Belknap Press, 2002.

Patricia Wolfe, *Brain Matters*, Association for Supervision and Curriculum Development, 2001.

Bibliografia

- [1] Angier Natalie, *Brain is a co-conspirator in a vicious stress loop*, „New York Times”, 17 sierpnia 2009.
- [2] Aziz-Zadeh Lisa, Sheng Tong, Gheytauchi Anahita, *Common premotor regions for the perception and production of prosody and correlations with empathy and prosodic ability* [online], 2001 [dostęp 10 lutego 2013], <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjo>
- [3] Boylan J. Gabriel, *Torch in the ear*, Bookforum.com [online], kwiecień-maj 2010 [dostęp 10 lutego 2013], www.bookforum.com/inprint/017_01/5375.
- [4] Bradbury T.N., Fincham F.D., *Attributions in marriage: Review and critique*, „Psychological Bulletin”, 1990, nr 107, s. 3-33.
- [5] Brown K.W., Creswell J.D., *Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects*, „Psychological Inquiry”, 2007, nr 18, s. 211-37.
- [6] Bryant F., Veroff J., *Savoring: A new model of positive experience*, Lawrence Erlbaum Associates, Englewood Cliffs 2006.
- [7] Bushman Brad, Anderson C.A., *Comfortably numb: Desensitizing effects of violent media on helping others*, „Psychological Science”, 2009, nr 21(3), s. 273-77.
- [8] Davachi L., Mitchell J.P., Wagner A.D., *Multiple learning mechanisms: Distinct medial temporal processes build item and source memories*, „Proceedings of the National Academy of Sciences”, 2003, nr 100(4), s. 2157-62.

- [9] Diamond Adele, *Neuroscience and education: Direct relevance of recent scientific discoveries to educational practice*, przemówienie wygłoszone na konferencji „The Impact of Neuroscience on Society”, Collège de France, Paris 2008.
- [10] Eriksson Peter S. i in., *Neurogenesis in the adult human hippocampus*, „Nature Medicine”, 1998, nr 4, s. 1313-17.
- [11] Fanselow M.S., Ponnusamy R., „The use of conditioning tasks to model fear and anxiety”, w: *Handbook of anxiety and fear*, pod red. R.J. Blancharda, D.C. Blanchard, G. Griebela i D. Nutta, Elsevier Press, the Netherlands 2008, s. 29-48.
- [12] Garrison Institute, *Contemplation and education: Current status of programs using contemplative techniques in K-12 educational settings: A mapping report* [online], 2005 [dostęp 10 lutego 2013], www.garrisoninstitute.org/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=56&Itemid=
- [13] Gould Elizabeth i in., *Neurogenesis in the dentate gyrus of the adult tree shrew is regulated by psychosocial stress and NMDA receptor activation*, „Journal of Neuroscience” 1997, nr 17, s. 2492-98.
- [14] Gourineni Ramadevi i in., *Effects of meditation on sleep in individuals with chronic insomnia*, referat wygłoszony na konferencji „SLEEP 2009, the 23rd Annual Meeting of the Associated Professional Sleep Societies”, Seattle 2009 (streszczenie nr 0874).
- [15] Greeson Jeffrey M. *Mindfulness research update, 2008*, „Complementary Health Practice Review” 2009, nr 14(1), s. 10-18.
- [16] Harrison Y., Home J.A., *The impact of sleep loss on decision making: A review*, „Journal of Experimental Psychology: Applied” 2000, nr 6, s. 236-49.

[17] Henig Robin Marantz, *The anxious mind*, „New York Times Magazine”, 4 października 2009.

[18] Jacob T.J.C, Fraser C., Wang L., Walker W.E., O'Connor S., *Psychophysical evaluation of responses to pleasant and malodor stimulation in human subjects: Adaptation, dose response and gender differences*, „International Journal of Psychophysiology” 2003, nr 48, s. 67-80.

[19] Jensen B., Harris M., *The learning environment and organisation of schools. Education at a Glance, 2008* [online], Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD) 2008 [dostęp 10 lutego 2013], www.oecd.org/dataoecd/8/28/41271863.pdf.

[20] Jensen Eric, *Brain-compatible learning*, „International Alliance for Learning” 1996, vol. 3, nr 2.

[21] Jha Amishi P., Stanley Elizabeth A., Baime Michael J., „What does mindfulness training strengthen? Working memory capacity as a functional marker of training success”, w: *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change*, pod red. Ruth A. Baer, New Harbinger Press, Oakland 2010.

[22] Joëls M., Baram T.Z., *The neuro-symphony of stress*, „Nature Reviews Neuroscience” 2009, nr 10, s. 459-66.

[23] Kempermann Gerd, Gage Fred H., *New nerve cells for the adult human brain*, „Scientific American” 1999, nr 280, s. 48-53.

[24] Kliff Sarah, *This is your brain on optimism*, „Newsweek Web Exclusive”, 24 października 2007.

[25] Langer E.J., Rodin J., *The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1976, nr 134, s. 191 -98.

[26] Lutz Antoine, Greischar Lawrence L., Rawlings Nancy

B., Ricard Matthieu, Davidson Richard J., *Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice*, „Proceedings of the National Academy of Sciences” 2004, nr 101(46), s. 16369–73.

[27] Maclin Amy, *Your hormones and weight loss: How to find balance*, Wholeliving.com [online], 2010 [dostęp 10 lutego 2013], www.wholeliving.com/article/balanced-weight-loss.

[28] Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R., *Emotional intelligence: Theory, findings, and implications*, „Psychological Inquiry” 2004, nr 15, s. 197–215.

[29] Neff K.D., Rude S.S., Kirkpatrick K.L., *An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits*, „Journal of Research in Personality” 2007, nr 41, s. 908–16.

[30] Neville Helen J., Bavelier Daphne, „Specificity and plasticity in neuro-cognitive development in humans”, w: *The cognitive neurosciences*, pod red. M.S. Gazzanigi, MIT Press, Cambridge (Massachusetts) 2000, s. 83–99.

[31] *Optimism and your health*, Harvard Men’s Health Watch, maj 2008.

[32] *Prevention that works for children and youth*, pod red. R.P. Weissberga, K. Kumpfera, „American Psychologist” 2003, nr 58, s. 425–32.

[33] Saczynski J.S. i in., *Depressive symptoms and risk of dementia*, „Neurology” 2010, nr 75(1), s. 35–41.

[34] Shapiro Shauna, Beigel Gina, Brown Kirk Warren, Schubert Christine M., *Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial*, „Journal of Consulting and Clinical Psychology” 2009, nr 77(5), s. 855–66.

[35] Sharot T., Shiner T., Brown A.C., Fan J., Dolan R.J.,

Dopamine enhances expectation of pleasure in humans, „Current Biology” 2009, nr 24(19), s. 2077–80.

[36] Shriver Timothy P., Weissberg Roger P., *No emotion left behind*, „New York Times”, 16 sierpnia 2005.

[37] Strayer David L., Johnston William A., *Driven to distraction: Dual-task studies of simulated driving and conversing on a cellular telephone*, „Psychological Science” 2001, nr 12 (listopad).

[38] Suttie Jill, *Mindful kids, peaceful schools*, „Greater Good”, lato 2007, s. 28–31.

[39] University of California, Irvine, *Short-term stress can affect learning and memory*, „Science Daily” [online], 13 marca 2008 [dostęp 10 lutego 2013], <http://www.sciencedaily.com/releases/2008/03/080311182434>

[40] Wallis Claudia, *The new science of happiness*, „Time”, 17 stycznia 2005.

[41] Willander Johan, Larsson Maria, *Olfaction and emotion: The case of autobiographical memory*, „Memory & Cognition” 2007, nr 35(7), s. 1659–63.

[42] Williams J. M.G., *Mindfulness, depression and modes of mind*, „Cognitive Therapy and Research” 2008, nr 32, s. 721–33.

[43] Willis Judy, *Neuroscience of joyful education*, ASCD: Educational Leadership Online, vol. 64 [online], lato 2007 [dostęp 10 lutego 2013], <http://www.ascd.org/publications/educational-leadership/summer07/vol64/num09/The-Neuroscience-of-Joyful-Education.aspx>.

[44] Wilmes Barbara, Harrington Lauren, Kohler-Evans Patti, Sumpter David, *Coming to our senses: Incorporating brain research findings into classroom instruction*, „Education” 2008, nr 128(4), s. 659–66.

Podziękowania

Est wiele osób, którym powinnam podziękować nie tylko za pomoc w pisaniu tej książki, ale także za inspirację do rozpoczęcia tej niezwykłej, ekscytującej podróży. Szczególnie dziękuję rodzicom, którzy skłonili mnie do napisania książki, oraz dzieciom będącym niewyczerpanym źródłem inspiracji za wzniesienie mojego entuzjazmu i chęci pomagania najmłodszym.

Gorąco dziękuję wielu utalentowanym nauczycielom i pedagogom, psychologom, naukowcom, neurologom i osobom praktykującym uważność za inspirację oraz za wiedzę, którą dzięki nim zdobyłam.

Na szczególną wzmiankę zasługują ci, którzy wykazali się niezwykłą cierpliwością, szlachetnością ducha i empatią. Są to: Daniel Siegel, Kim Schonert-Reichl, Amishi Jha, Jon Kabat-Zinn, Susan Kaiser-Greenland, Daniel Goleman, Janice Parry, Jen Erickson, Marc Meyer i ludzie ze stowarzyszenia Scholastic. Dziękuję Wam ze szczerego serca.

Dziękuję także mojemu cierpliwemu i oddanemu agentowi Alanowi Nevinsowi, wierzącemu w tę książkę wydawcy Johnowi Duffowi oraz Wendy Holden, która potrafi nawlekać słowa na nici zdań niczym piękne perły.

O Autorkach

Goldie Hawn jest założycielką Hawn Foundation oraz międzynarodową działaczką na rzecz praw dzieci, a także entuzjastyczną promotorką uważnego życia. Ta nagrodzona Oscarem aktorka, producentka i reżyserka jest także spełnioną matką i szczęśliwą babcią. Jej bestselerowa autobiografia ukazała się w 2005 roku pod tytułem *A Lotus Grows in the Mud* (Lotos wyrasta w błocie).

Wendy Holden jest autorką ponad 25 książek, w tym jednej powieści. Ta była dziennikarka i korespondentka zagraniczna jest też współautorką autobiografii Goldie Hawn. Specjalizuje się w pisaniu książek o wybitnych kobietach.

O Hawn Foundation i programie MindUP

Hawn Foundation stara się zmieniać życie dzieci, dając im możliwość rozwoju ważnych umiejętności emocjonalnych i społecznych sprzyjających poprawie wyników w nauce i jakości życia oraz ułatwiających pomaganie innym ludziom należącym do ich społeczności. Wspieramy programy badawcze prowadzone przez naukowców i neurologów, oraz tworzymy oparte na wynikach ich badań programy edukacyjne dla dzieci, takie jak program MindUP, wykorzystujący najnowszą wiedzę na temat mózgu oraz rozwoju społeczno-emocjonalnego. Hawn Foundation chce pomagać dzieciom w zwiększaniu pewności siebie i prowadzeniu owocnego, szczęśliwego życia. Pomagamy też nauczycielom w tworzeniu środowiska szkolnego i społecznego sprzyjającego zwiększaniu dobrostanu mentalnego i fizycznego dzieci oraz rozwijaniu kreatywnych sposobów refleksyjnego myślenia.

W ramach inicjatywy MindUP promujemy swego rodzaju niepisany kodeks uważności dla dzieci w różnym wieku, którego można przestrzegać zarówno w szkole, jak i poza nią. Kamieniem węgielnym tego ambitnego projektu edukacyjnego jest odnoszący międzynarodowe sukcesy przyjazny program nauczania oparty na najnowszych osiągnięciach neurologii i pedagogiki oraz zdroworozsądkowym podejściu rodziców do pobudzania optymizmu, zwiększania dobrostanu i utrzymywania równowagi emocjonalnej wśród dzieci. Ucząc dzieci o funkcjonowaniu i pięknie mózgu, pozwalamy im przejąć

kontrolę nad swoim zachowaniem oraz dajemy im narzędzia emocjonalne i kognitywne pomagające w redukowaniu stresu, wyostrzaniu uwagi, zwiększaniu empatii, a w ostatecznym rozrachunku także w zwiększaniu radości życia.

www.thehawnfoundation.org/mindup

[1](#) Martin E.P. Seligman, Karen Reivich, Lisa Jaycox, Jane Gillham, *Optymistyczne dziecko*, tłum. Andrzej Jankowski, Media Rodzina, Poznań 1997, s. 133.

[2](#) „Zanim mnie obrazisz, skrytykujesz i oskarżysz, spróbuj na chwilę wczuć się w moją sytuację” – przyp. tłum.