

TEMA: ČUJEČNOST IN VZGOJA

Dr. Eva Škobalj



Čuječnost je zmožnost osredotočenja na sedANJI trenutek. Pogosto delujemo na način, da so naše misli usmerjene v preteklost ali prihodnost, medtem, ko sedANJI trenutek pobegne naši pozornosti. Če ga ne vidimo in če ne ujemamo, kaj nam sporoča, tudi ne moremo učinkovito ravnati v določeni situaciji. Otroci nam že od prvega dne, ko ugledajo luč sveta, pa tudi kasneje v najstniških letih, sporočajo na različne načine o svojem notranjem stanju, počutju in razmišljanju. Zaradi hitrega tempa življenja in stresa se nam dogaja, da številna pomembna sporočila spregledamo in zato ne zmoremo v dani situaciji narediti največ, kar bi bilo možno. Da bi nekako zapolnili vrzel, ki nastane zaradi pomanjkanja pozornosti, iščemo recepte in pravila, kako vzgajati. Slednja so nedvomno potrebna in koristna, vendar pa so učinkovita tedaj, ko vemo, kdaj in pri kom je določeno pravilo smiselno uporabiti.

Čuječnost je za uspešno vzgojo bistvenega pomena, saj omogoča, da starši dogajanje dovolj hitro opazimo, da znamo prebrati subtilne premike v otrokovi notranjosti ter na njih uspešno odgovoriti. Hkrati se čuječa drža posameznika prenaša v okolico, kar pomeni, da se otroci avtomatično učijo čuječnosti od svojih staršev. Zvišana zmožnost pozornosti in osredotočenja otrokom koristi v vseh fazah razvoja, bodisi pri učenju, odnosu do ljudi, umestitvi v družbo in podobno.

Kakor vse veščine in sposobnosti, se je tudi čuječnosti potrebno priučiti oziroma jo je potrebno pri sebi vzgajati in krepiti. Načinov in tehnik za vzgojo čuječnosti je mnogo, izvajamo pa jih lahko bodisi sami ali načrtno v skupini. Med najbolj preproste, a učinkovite tehnike spadajo tehnike z opazovanjem diha, nato tehnike načrtnega opazovanja sebe in drugih, tehnike analize in samoanalize in številne druge.

Čuječnost se kaže kot bistven element za razvoj posameznika in prispeva k enemu temeljnih ciljev vzgoje – opolnomočenju.

Pogosto delujemo na način, da so naše misli usmerjene v preteklost ali prihodnost, medtem, ko sedanji trenutek pobegne naši pozornosti. Če ga ne vidimo in če ne ujemamo, kaj nam sporoča, tudi ne moremo učinkovito ravnati v določeni situaciji. Otroci nam že od prvega dne, ko ugledajo luč sveta, pa tudi kasneje v najstniških letih, sporočajo na različne načine o svojem notranjem stanju, počutju in razmišljanju. Zaradi hitrega tempa življenja in stresa se nam dogaja, da številna pomembna sporočila spregledamo in zato ne zmoremo v dani situaciji narediti največ, kar bi bilo možno.

Kakor vse veščine in sposobnosti, se je tudi čuječnosti potrebno priučiti oziroma jo je potrebno pri sebi vzgajati in krepiti. Načinov in tehnik za vzgojo čuječnosti je mnogo, izvajamo pa jih lahko bodisi sami ali načrtno v skupini. Vaje so lahko ciljno namenjene otrokom ali odraslim.

Vaje za urjenje čuječnosti pri otrocih:

- Pozorno slušno zaznavanje
- Pozorno vidno zaznavanje
- Pozorno tipno zaznavanje

• Pozorno slušno zaznavanje

Otrok ugotovi, kaj ali kdo se oglašja in določi smer zvoka:

- poimenuje predmet, ki oddaja zvok
- ugotovi, iz katere smeri prihaja zvok
- ugotovi, kdo v skupini se oglašja
- poimenuje naravni pojav ob poslušanju

• Pozorno vidno zaznavanje

- opazuje predmet, nato z zaprtimi očmi v mislih poda podrobnosti tega predmeta
- določi smeri na ploskvi

- Pozorno tipno zaznavanje

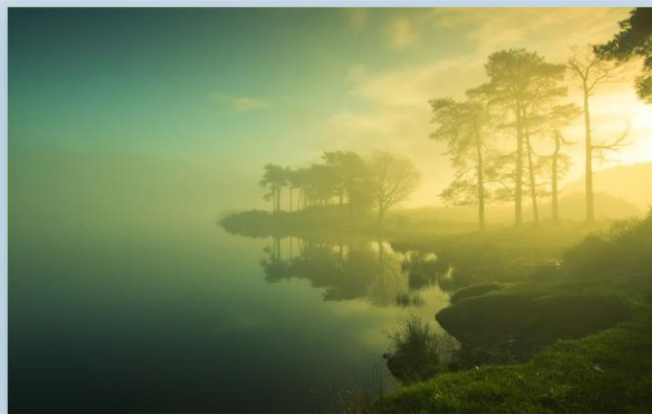
- podaja grah ali vato s pinceto
- gnete plastelin
- pripenja ščipalke
- gradi stolp iz lesenih kock
- kotali in podaja žoge, frnikole
- tipa predmete za hrbtom, z zavezanimi očmi.

PRIMER VAJE OPAZOVANJA DIHANJA:

- Za vsako mentalno stanje je značilno različno dihanje. Ko smo sproščeni je način našega dihanja povsem drugačen od dihanja v stresu. Če spremenimo način dihanja, to vpliva tudi na mentalno in čustveno stanje. Dihanje je povezava, most med telesnim in mentalnim. Zato so dihalne tehnike pogoj za smiselno in uspešno meditacijo.

Tehnike za odrasle:

- opazovanje dihanja,
- načrtno opazovanja sebe (svojih odzivov, občutij ...),
- analiza in samoanaliza (vaje s postavljanjem vprašanj).





KAJ JE TO?

IN VIDENJE ŠIRŠE SLIKE....

- Ko razumemo, zakaj se je določena stvar dogodila, še ne pomeni, da jo lahko spremenimo. Vendar pa razumevanje spremeni naš lasten odziv, kar posledično prinese zmanjšanje stresa ali celo popolno odsotnost stresa.
- Razumevanje je eden od načinov za odpravo stresa.



PRIMERI DOBRIH VPRAŠANJ

Kakšen rezultat lahko pričakujem od toka svojih misli?

Katere vrste misli me peljejo do željenega cilja?

Zakaj razmišljam tako, kot razmišljam?

Kakšne so posledice mojih misli, besed in dejanj na okolico in name?

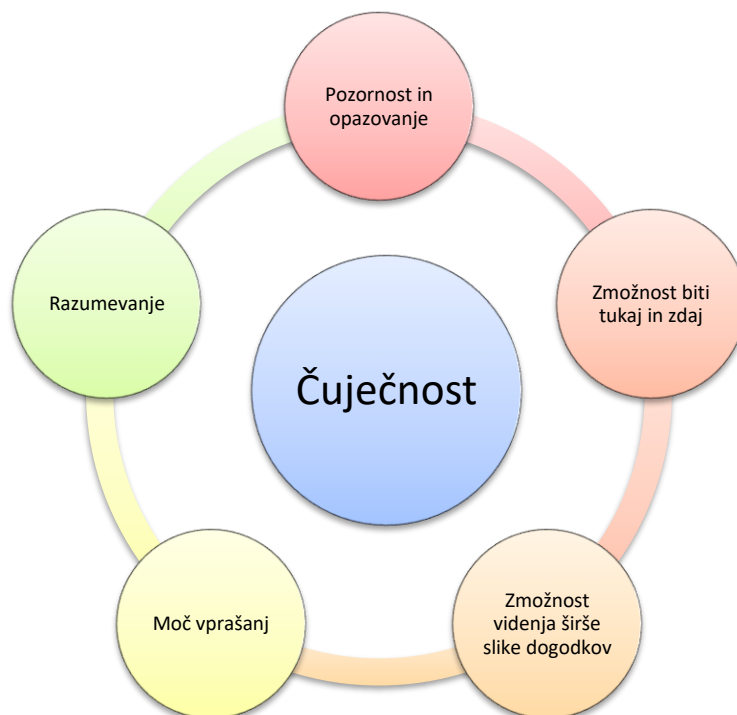
Ali s svojimi mislimi ustvarjam odnose, ki si jih želim ali obratno?

MOČ VPRAŠANJ



Povprečen obseg pozornosti

- Obseg pozornosti (attention span) je skoncentriran čas, ki ga oseba posveti določeni nalogi, ne da bi ji karkoli pri tem odvrgnilo pozornost od določene naloge.
- Strokovnjaki pravijo, da je povprečen obseg pozornosti posameznika 8 sekund.
- Dnevno naj bi bil človek zmožen od 3 do 4 minute zavestnega razmišljanja.



Zapisala: Andreja Šunkar, svetovalna delavka