Eline Snel

UWAŻNOŚĆ MAŁEJ ŻABKI

Ćwiczenia mindfulness dla rodziców i ich maluchów

OD 18 MIESIĘCY DO 4 LAT

cojanato?

Kup książkę

Kup książkę

UWAŻNOŚĆ
MAŁEJ ŻABKI

Kup książkę

Kup książkę

Eline Snel

UWAŻNOŚĆ MAŁEJ ŻABKI

Ćwiczenia mindfulness dla rodziców i ich maluchów

Przełożyła Blanka Łyszkowska

cojanaro?

Kup książkę

Kup książkę

WSTĘP: DLACZEGO POWSTAŁA TA KSIĄŻKA?

Moje dzieci były moimi nauczycielami. Dwadzieścia osiem lat temu córka zapytała mnie: „Co robisz, żeby zasnąć?". To pytanie bardzo mnie zaintrygowało. Bo jak na nie odpowiedzieć? I jak znaleźć właściwe odpowiedzi na inne dziecięce pytania? Na przykład w szkole Anna ciągle słyszała od nauczycielki, że ma się uspokoić i skoncentrować, ale nie wiedziała, jak to zrobić… Takie były moje pierwsze kroki w poszukiwaniu rozwiązań w dziedzinie uważności dla dzieci i odpowiednich ćwiczeń dla nich. Od dawna praktykowałam uważność, dlatego ćwiczenia, które zaproponowałam córce, okazały się bardzo skuteczne.

Jakiś czas później, podczas szkolenia dla nauczycieli, ktoś powiedział: „Jaka szkoda, że nie nauczyłam się tego w dzieciństwie!". Ta uwaga skłoniła mnie do opracowania metody treningu

Kup książkę

uważności dla dzieci. Przez wiele lat holenderskie ministerstwo edukacji finansowało moje szkolenie chętnym nauczycielom.

W 2010 roku wydałam pierwszą książkę, *Uważność i spokój żabki*, która dwa lata później została przetłumaczona i opublikowana we Francji (a w 2015 roku w Polsce – przyp. tłum.). Chciałam dzięki niej w prosty i zabawny sposób zapoznać rodziców i dzieci z uważnością, na której symbol wybrałam żabkę. W tej książce pokazuję, jak być w pełni obecnym w głowie, sercu i ciele. Napisałam ją, opierając się na moim trzydziestoletnim doświadczeniu trenerki medytacji i współczucia.

Moim celem było pielęgnowanie wrodzonej ciekawości dzieci, ich naturalnego daru empatii i współczucia, ciągle obecnych pomimo coraz bardziej wymagającego społeczeństwa. Książka spotkała się z gigantycznym zainteresowaniem na całym świecie. W wielu krajach o różnych kulturach żabka pomaga dzieciom ćwiczyć „mięsień" uwagi. Tłumaczy, jak sprawić, by emocje stały się naszymi przyjaciółmi. Uczy, że nie trzeba wierzyć wszystkim naszym myślom i że życzliwość jest jak drobny deszcz, który zrasza wszystko, nie pomijając niczego ani nikogo.

Dzięki żabce tysiące dzieci powyżej piątego roku życia mogą codziennie ćwiczyć uważność z ulubionymi medytacjami. I sprawia im to

Kup książkę

radość. Odnajdują spokój i poczucie bezpieczeństwa, kiedy są niespokojne albo kiedy jest im trudno. Metody pracy z uważnością dostosowaną do potrzeb dzieci (zwaną „metodą Eline Snel") uczy się coraz więcej nauczycieli, psychologów i rodziców. Sięga po nią coraz więcej szkół, szpitali i gabinetów terapeutycznych.

Podczas licznych warsztatów i szkoleń, które prowadzę, często słyszałam pytania, czy istnieje też książka dla rodziców najmłodszych dzieci, która mogłaby ich wesprzeć w radzeniu sobie ze stresem porannego pośpiechu i wieczornego przekomarzania.

Jak odzyskać cierpliwość i zaufanie? Gdzie w ciele odczuwamy smutek i jak zapanować nad gniewem? W naszych niespokojnych czasach niełatwo jest żyć w pełni, akceptując swoje niedoskonałości i dostrzegając to, co jest naprawdę ważne. Ograniczanie czasu korzystania z ekranów jest dla nas wszystkich tak samo trudne jak okazywanie sobie samym życzliwości i empatii. Można to porównać do nauki nowego języka: trzeba dużo ćwiczyć. A nasze dzieci… uczą się tego wszystkiego od nas.

Dla was właśnie, rodzice maluchów od osiemnastu miesięcy do czterech lat, napisałam niniejszą książkę. Znajdziecie w niej ćwiczenia uważności dla was i inspiracje dla wspólnych momentów uważności z rodziną.

Kup książkę

Dzięki tej książce dzieci mogą uczyć się uważności w formie zabawy, poprzez zawarte w niej interaktywne historie i ćwiczenia. Będą też jednak chłonąć uważność poprzez obserwowanie was, rodziców, waszego sposobu komunikowania się, waszej uważności i obecności, na przykład wtedy, gdy dziecko bardzo chce czegoś, czego nie może mieć.

Trzyletnie dzieci mogą już wykonywać proste, krótkie ćwiczenia uważności. Po ukończeniu czterech lat mózg dziecka jest już gotów do ćwiczeń zaproponowanych w książce *Uważność i spokój żabki*. Dzieci uczą się wtedy nazywać to, co odczuwają w ciele, dzięki czemu łatwiej jest im zaakceptować najtrudniejsze emocje i najbardziej niesforne myśli – oraz coś z nimi zrobić. W ten sposób wzmacniane są pozytywne zachowania i zasiewane jest ziarno zaufania do siebie.

Możliwe, że znajdziesz tutaj odpowiedzi na wiele pytań, ale nie na wszystkie. Życie jest zbyt bogate i różnorodne, by dało się znaleźć odpowiedź na wszystko. Czasem bywa też dzikie i zaskakujące. Zawsze jednak możesz otworzyć się na bogactwo danej chwili. Na tu i teraz. Na uśmiech, rączkę w twojej dłoni, westchnienie ulgi, kiedy dzieci w końcu zasną.

Tak naprawdę liczy się tylko to, by naprawdę widzieć swoje dzieci, słyszeć je i rozumieć w całej ich pełni. Liczy się obecność powodowana głęboką

Kup książkę

potrzebą działania z życzliwością i w zgodzie ze sobą.

Z tej książki dowiesz się, jak wesprzeć swoje dzieci, by wyrosły na dorosłych pełnych uważności i łagodności, o otwartych i ciepłych sercach, rozumiejących, czego potrzebuje ich wewnętrzny świat i co mogą zaoferować wielkiemu światu na zewnątrz.

Kup książkę

Kup książkę

NA POCZĄTEK KILKA SŁÓW O EDUKACJI

„Czy na pewno robię to właściwie?”, „Czy nie reaguję zbyt surowo lub zbyt łagodnie?”, „Czy nie kontroluję zanadto lub niewystarczająco?”. Zapewne jesteś lepszym rodzicem, niż ci się wydaje. Silniejszym, ale i wrażliwszym, bardziej szalonym, ale i odważniejszym niż myślisz. I na pewno dużo lepszym. Kiedy sobie to uświadomisz, poczujesz ulgę.

Ze stresem rodzicielskim można sobie poradzić przy pomocy ćwiczeń zawartych w tej książce. Taki jest zresztą jej cel, gdyż nie da się wychować dzieci do wieku dorosłego tak, by nigdy nie stłukły sobie kolana czy nie nabiły guza. Wszyscy też jesteśmy pod wpływem naszej przeszłości, traum i zranień, jakich doznaliśmy w życiu.

Wiele niepisanych reguł z dzieciństwa, zwyczajów i tradycji powraca do nas, a nawet ulega wzmocnieniu, kiedy zakładamy własną rodzinę. Niełatwo jest przyznać na przykład, że walczymy z naszym dzieckiem o władzę, jeśli wychowano nas

Kup książkę

w surowy sposób. Jeśli jesteśmy przyzwyczajeni do wolności i pewnej lekkości w życiu, pojawienie się w nim bobasa może spowodować prawdziwe trzęsienie ziemi. Potrzeba wiele odwagi, by przyznać, że odsuwamy partnera od procesu wychowania dziecka, bo w duchu wierzymy, że wiemy lepiej, co należy robić.

Uważność nie rozstrzyga, co jest „dobre", a co „złe". W uważności chodzi o to, by regularnie siadać i pobyć przez chwilę w tej pozycji. Nie biegać we wszystkich kierunkach, by koniecznie zrobić coś, co można zrobić i później. W uważności chodzi o danie sobie czasu, by rozluźnić ramiona, odnaleźć komfortową, naturalną pozycję ciała i oddychać. Wdychać daną chwilę, pozwolić jej płynąć… Poczuć delikatny ruch oddechu w klatce piersiowej… I w brzuchu… Pozwolić myślom płynąć tam, gdzie chcą… Nie próbując ich zatrzymywać… Nie myśląc o tym, co będzie potem… Chodzi o skupienie całej uwagi na danej chwili. To jest właśnie uważność!

Dla kogo jest ta książka?

Ta książka jest dla rodziców dzieci od osiemnastu miesięcy do czterech lat. Dla dziadków i babć tych dzieci. Dla dorosłych opiekujących się maluchami

Kup książkę

w żłobkach i przedszkolach, a także dla pracowników służby zdrowia.

Nie jest to książka z przepisami ani podręcznik edukacji, ani też książka pierwszej pomocy. Ta książka jest dla osób, które:

- chcą nauczyć się ufać sobie, bo nie zawsze inni wiedzą lepiej;
- chcą nauczyć się zaufania do dzieci, bo te są z natury uczciwe, empatyczne, wrażliwe i silne;
- bardzo się przejmują, ale niekoniecznie chcą to okazywać;
- potrafią patrzeć na dzieci bez uprzedzeń i powstrzymują się od przyklejania im etykiet typu „ona jest rodzinną wirtuozką muzyczną, a on jest bardzo sumienny”;
- pozwalają dzieciom próbować różnych rzeczy, w których dzieci mają prawo się nie sprawdzić;
- chcą w pełni uważnie słuchać dzieci, patrzeć na nie i czuć je, bez analizowania, krytykowania czy stymulowania najwcześniej, jak to możliwe, co w naszym społeczeństwie jest normą.

Dzięki tej książce nauczysz się, jak ochronić dzieci przed wyścigiem szczurów i pogonią za sukcesem; przed stresem, nadmiernymi wymaganiami społecznymi, rozczarowaniami i wieloma innymi wyzwaniami, jakie niesie ze sobą edukacja najmłodszych. Dzięki tej książce zaufasz również sobie i utwierdzisz się w przekonaniu, że swojemu

Kup książkę

dziecku, które jest dla ciebie najważniejsze na świecie, możesz dać z siebie to, co najlepsze.

Kup książkę

1

NIE BĘDĘ TAKIM OJCEM JAK ON!

Czy zdarzyło ci się kiedyś obserwować w sklepie taką oto scenę: w siedzisku wózka na zakupy, popychanego przez jakiegoś tatę, siedzi maluch, który chwyta różne przedmioty z półek i wrzuca je po kolei do koszyka. Tata cierpliwie je wyciąga i odkłada na miejsce, mówiąc do dziecka: „Nie, kochanie, nie potrzebujemy tego teraz", na co dziecko odpowiada płaczem i krzykiem, od którego trzęsie się cały supermarket. Wtedy obiecujesz sobie: „Nigdy nie będę takim ojcem! Kiedy moje dziecko będzie tupać i awanturować się, wymuszać albo płakać bez powodu, będę umiał zareagować wychowawczo i sobie poradzić".

Kup książkę