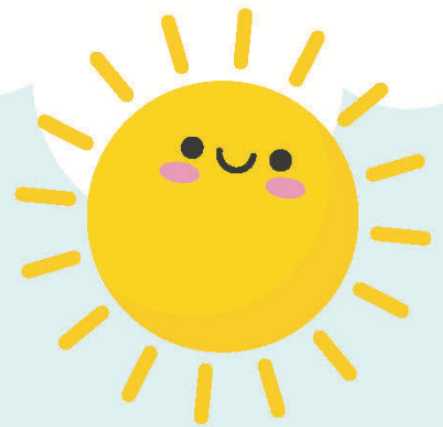




01 Mindfulness i obrazovanje dece i tinejdžera

Mindfulness vežbe za decu

By Vesna Laković van Kempen



Mindfulness i obrazovanje dece i tinejdžera

Mindfulness praksa postaje poznata i široko rasprostranjena među odraslom populacijom zahvaljujući profesoru Džon Kabat Zinu koji je krajem sedamdesetih godina prošlog veka kreirao osmonedeljni program za smanjenje stresa (Mindfulness Based Stress Reduction program-MBSR). Poslednjih godina Mindfulness dobija svoju primenu i u potpuno novim okruženjima-školama, vrtićima, obrazovnim centrima. Deca i tinejdžeri kao i njihovi nastavnici i učitelji, postaju svedoci brojnih dobrobiti uvođenja Mindfulness-a u školske programe. Programi su raznovrsni i kreirani od strane različitih stručnjaka iz oblasti obrazovanja, pedagogije, psihologije, neurologije itd, manje ili više koncipirani po uzoru na Zinov osmonedeljni MBSR program. Programi mogu da traju tokom cele školske godine, kao višenedeljni kursevi, izborni predmeti ili se realizuju u okviru već postojećih kurikuluma. Postoje mnoge studije koje su pokrenute u cilju potvrđivanja dobrobiti koje ova praksa može da ima u oblasti mentalnog zdravlje dece i mladih, ali i prosvetnih radnika.

Iako se za decu vezuju vrednosti kao što su bezbrižnost i sloboda, često period detinjstva može biti ispunjen stresom, neprijatnim emocijama i zbunjenošću. Mindfulness programi mogu da pomognu deci i tinejdžerima da se nose sa različitim izazovima svakodnevnice, jer su kreirani tako da pružaju podršku deci u razvoju samosvesti, jačanju zdravih međuljudskih odnosa, poboljšanju pažnje i koncentracije, i ono što je veoma važno uče ih kako da upravljaju svojim emocijama i razvijaju empatiju.

Šta su pokazala istraživanja?

Različite studije su pokazale pozitivne efekte Mindfulness prakse na pažnju, samokontrolu, grupnu participaciju, poštovanje drugih i na poboljšanje učiteljskog raspoloženja, sa druge strane, smanjuje se hiperaktivno ponašanje, redukuje stres i simptomi depresije. Kao što se navodi u nekim istraživačkim studijama: „Iako je potrebno dalje istraživanje, ovi rezultati ukazuju na to da visoko rizični adolescenti mogu da osete prednosti Mindfulness posle samo kratkog praktikovanja vežbi svesnosti i pažnje.“

Zašto su nam potrebni programi ovog tipa?

S obzirom na današnji užurban i stresan način života života, deca i tinejdžeri zaboravljaju kako da budu zaista prisutna, fokusirana i skoncentrisana, kako da usmeravaju pažnju na svoje okruženje i grade zdrave odnose sa drugima, kako da koriste sva svoje čula. Kroz Mindfulness programe ona takođe vežbaju prihvatanje, strpljenje, razvijaju samosvest i saosećanje ne samo u odnosima sa drugima, već i u odnosu na sebe same. Mindfulness nam može pomoći da se sprijateljimo sa nama samima, što će voditi ka humanijim i saosećajnim odnosima sa drugima. Ono što se često savetuje roditeljima, jeste to da ukoliko žele da upoznaju svoje dete sa Mindfulness praksom, najpre moraju i oni da je primenjuju u svom životu. Poznata je činjenica da deca uče ugledajući se na odrasle, ne možemo decu učiti da budu svesna i prisutna ukoliko mi to nismo, stoga postoje brojne obuke namenjene nastavnicima, učiteljima i vaspitačima koji žele da ovu praksu uvedu ne samo u radu sa decom, već i u svoj lični život.