

KURS: NIE STRASZNY LĘK I STRES. JAK POMÓC DZIECIOM I MŁODZIEŻY RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI, LĘKIEM I STRESEM?

STRACH W ŻYCIU DZIECI I MŁODZIEŻY.

Mindfulness

Mindfulness jest tłumaczone jako "uważność" (od angielskiego przymiotnika mindful - uważający) lub, rzadziej, jako "uważna obecność". Według najbardziej znanej definicji, którą stworzył Jon Kabat-Zinn (założyciel Ośrodka Uważności w Medycynie, Opiece Zdrowotnej i Społeczeństwie Wydziału Medycznego University of Massachusetts), mindfulness "to stan świadomości będący wynikiem intencjonalnego i nieoceniającego kierowania uwagi na to, czego doświadczamy w chwili obecnej". Mindfulness to celowe (czyli świadome) skierowanie swojej uwagi na to, czego doznaje się w danej chwili - tu i teraz (nie wybieganie w przyszłość, ani nie wracanie do przeszłości).

Trening uważności nawiązuje do różnych technik medytacyjnych.

Podczas treningu uważności człowiek doświadcza czegoś w danym momencie, ale nie myśli, co to oznacza, nie zastanawia się nad tym, tylko wycisza emocje i odsuwa umysł "na bok", by mógł skupić się na doświadczeniu chwili obecnej, by mógł przyjmować i postrzegać docierające do niego informacje jasno, bez ładunku emocjonalnego, nie przez filtr ukształtowanych wcześniej poglądów.

Człowiek w swoim życiu często tkwi w tym, co było, minęło, roztrząsa niepomyślne wydarzenia z przeszłości lub wybiega w przyszłość, zamartwiając się o nią. W ten sposób zupełnie zapomina o terażniejszości, a dodatkowo dochodzi do zaburzenia wewnętrznej równowagi emocjonalnej, a co za tym idzie - do rozwoju zaburzeń lękowych, a nawet depresyjnych. Aby temu zapobiec, należy wprowadzić umysł w stan najwyższego skupienia.

Dzięki treningowi uważności można osiągnąć równowagę emocjonalną, nauczyć się sztuki koncentracji i relaksu, oraz tego, jak radzić sobie ze stresem, jak zmniejszyć napięcie nerwowe, wypracować w sobie umiejętność uspokajania się, kiedy pojawiają się gniew lub zdenerwowanie. Trening uważności uczy czerpać energię z życia, cieszyć się z prostych, nawet najbardziej banalnych rzeczy, jakie przynosi ze sobą każda chwila. Dzięki treningowi uważności można się nauczyć prowadzić spokojne życie, w harmonii z innymi ludźmi i ze środowiskiem.

Monika Majewska „Mindfulness - na czym polega trening uważności?”