

(U)WAŻNOŚĆ



CZYM JEST UWAŻNOŚĆ?

Uważność (ang. *mindfulness*) to praktyka świadomego kierowania uwagi na bieżącą chwilę, bez oceniania, z otwartością i ciekawością.

W relacji z innymi, w tym w rodzicielstwie oznacza pogłębianie świadomości na temat siebie, emocji i sytuacji. Wiąże się także z gotowością do bycia z dzieckiem w pełni tego słowa – nie tylko fizycznie, ale również emocjonalnie.

DLACZEGO UWAŻNOŚĆ W RELACJI Z DZIECKIEM JEST WAŻNA?

1 BUDUJE WIĘZ EMOCJONALNĄ

Dziecko czuje się ważne, zauważone i akceptowane. Kiedy rodzic podczas rozmowy patrzy w oczy, słucha bez przerywania i reaguje z empatią, tworzy się bezpieczna przestrzeń do wyrażania emocji i potrzeb.

4 ZMNIEJSZA KONFLIKTY I FRUSTRACJE

Uważne słuchanie i próba zrozumienia dziecka często zapobiega eskalacji trudnych sytuacji i zachowań. Rodzic zatrzymując się ma szansę zareagować w sposób adekwatny do sytuacji, z rozwagą i spokojem.

2 POMAGA W ROZPOZNAWANIU POTRZEB DZIECKA

Uważny rodzic łatwiej dostrzeże, co kryje się za zachowaniem dziecka: zmęczenie, frustracja, lęk czy potrzeba bliskości. Zamiast reagować impulsywnie, odpowiada adekwatnie do sytuacji.

5 WZMACNIA POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI DZIECKA

Dziecko, które czuje się słyszone i rozumiane, nabiera przekonania, że jego uczucia mają znaczenie. To fundament zdrowej samooceny.

3 REGULUJE EMOCJE U OBU STRON

Dzieci uczą się samoregulacji przez obserwację dorosłych. Rodzic, który umie zatrzymać się, złapać oddech i nie reagować impulsywnie, pokazuje dziecku, że emocje i kontakt z nimi są ważne, ale można nad nimi panować.



Ty decydujesz
jak reagujesz



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie

INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego

JAK PRAKTYKOWAĆ UWAŻNOŚĆ W CODZIENNYM RODZICIELSTWIE?



ZATRZYMAJ SIĘ I ODDYCHAJ

Zanim zareagujesz na zachowanie dziecka, weź kilka spokojnych oddechów. Daje to przestrzeń na świadomą reakcję. Jeżeli jesteś pełen emocji, pozwól sobie na chwilę oddechu i poinformuj o tym dziecko.

STOSUJ RYTUAŁY SPRZYJAJĄCE BLISKOŚCI

Wspólne posiłki bez rozpraszaczy, wieczorne rozmowy czy czytanie przed snem, w ciszy i spokoju.

BĄDŹ UWAŻNYM OBSERWATOREM

Nie zawsze musisz reagować natychmiastowo. Zamiast szukać natychmiastowych rozwiązań, stosować zakazy i nakazy, spróbuj zastanowić się nad tym, co się teraz dzieje i jak może czuć się Twoje dziecko.

BĄDŹ OBECNY

Gdy dziecko mówi, postaraj się słuchać go w sposób autentyczny. Odłóż telefon, komputer, oderwij swoje myśli o pracy.

ĆWICZ WDZIĘCZNOŚĆ I AKCEPTACJĘ

Zauważaj drobne chwile radości, nie skupiaj się tylko na tym, co nie działa.

DAJ SOBIE I DZIECKU PRZESTRZEŃ

Uważność oznacza wyrażanie szacunku do wzajemnych granic. Czasem warto pozwolić dziecku побыć ze swoimi sprawami w samotności i zachęcać go do stosowania strategii samoregulacji.

SŁUCHAJ Z PEŁNĄ UWAGĄ

Kiedy dziecko chce z Tobą porozmawiać, zadbaj o to żeby w Twojej głowie toczyło się jak najmniej spraw niezwiązanych z rozmową. Spróbuj odłożyć rozwiązywanie problemów na później.

BĄDŹ MODELEM

Pamiętaj, że nie musisz mieć gotowej odpowiedzi na wszystkie sytuacje. Uważność oznacza raczej gotowość do wspólnego przeżywania chwil, tych miłych, jak też mniej przyjemnych. Jeżeli nie wiesz co zrobić, powiedz o tym dziecku: „Rozumiem, że to dla Ciebie trudne. Nie wiem w tej chwili co zrobić, ale zaraz wspólnie znajdziemy jakieś rozwiązanie”

ZACHĘCAJ DZIECKO DO UWAŻNOŚCI

Pokaż swojemu dziecku, w jaki sposób może praktykować uważność. Zachęcaj go do tego żeby skupiło uwagę na obrazach, dźwiękach czy zapachach, których na co dzień nie dostrzega. Pokazuj piękno i przyjemność w prostych chwilach i czynnościach.

ZAUWAŻ EMOCJE

Swoje i dziecka. Nazwij je, nie oceniaj. „Widzę, że jesteś zły” powie dziecku znacznie więcej niż „Nie przesadzaj!”.

UWAŻNOŚĆ NIE OZNACZA BEZGRANICZNEJ CIERPLIWOŚCI

Bycie uważnym rodzicem nie oznacza, że zawsze będziemy spokojni, cierpliwi i gotowi na przyjęcie każdego zachowania. Praktykowanie wymienionych zasad warto uznać jako pewien styl bycia w relacji. Należy pamiętać, że bliska i pełna zaangażowania relacja oznacza także spontaniczność i przestrzeń na popełnianie błędów. Nie bądź dla siebie zbyt surowy/a. Pamiętajmy, że dzieci potrzebują rodziców, którzy są nie tylko otwarci i spójni, ale też autentyczni.



Ty decydujesz
jak reagujesz



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO



MAŁOPOLSKA
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego