



JOWITA WOWCZAK

PRZEWODNIK PO UWAŻNOŚCI dla dzieci

JAK WSPIERAĆ DZIECKO
W RADZENIU SOBIE Z EMOCJAMI
I BUDOWANIU ODPORNOŚCI
PSYCHICZNEJ



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka

Ilustracje: Urszula Noszczyńska

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

sensus.pl/user/opinie/przuwa

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-2432-1

Copyright © Helion S.A. 2026

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

SPIS TREŚCI

Wstęp	9	W podróży z uważnością na zmysły, ciało, oddech – ćwiczenia	45
Niezbędnik uważnego przewodnika	11		
Co to jest uważność?	12	W podróży z uważnością na emocje – ćwiczenia	57
Czego możemy się nauczyć dzięki uważności?	13		
Długofalowe korzyści płynące z praktyki uważności na poziomie ciała	14	W podróży z uważnością na myśli – ćwiczenia	67
Uważność a kondycja osoby dorosłej	14	Przerwa w trakcie podróży, czyli praktyka nieformalna	81
Praktyka własna	16		
Pozycja ciała	18	5 gotowych treningów uważności	87
Dźwięk	19	Trening uważności nr 1	87
Ruch	20	Trening uważności nr 2	89
Na co zwrócić uwagę?	20	Trening uważności nr 3	91
Jak ćwiczyć uważność z dziećmi?	23	Trening uważności nr 4	93
Dla rodzica	23	Trening uważności nr 5	95
Dla edukatora	24		
Jak korzystać z książki?	27	Podziękowania	98
Trening uważności		Plakaty	99
krok po kroku	29		
Etap I	29	Bibliografia	104
Etap II	34		
Etap III	39		
Podsumowanie	43		

TRENING UWAŻNOŚCI

KROK PO KROKU

Ten rozdział przedstawia krok po kroku, jak rozpocząć pracę z dziećmi i uważnością. Przygotowałam w nim ćwiczenia podzielone na trzy etapy, które pozwolą na:

- ⇒ wprowadzenie odpowiedniej postawy do ćwiczeń,
- ⇒ zapoznanie dzieci z dźwiękiem,
- ⇒ zrozumienie, czym jest uważność,
- ⇒ kierowanie uwagą i skupieniem,
- ⇒ wprowadzenie po kolei uważności na zmysły, ciało, oddech, emocje i myśli,
- ⇒ utrwalenie dwóch ćwiczeń, z których można skorzystać w ciągu dnia.

Mam nadzieję, że te ćwiczenia wprowadzające dadzą osobie będącej na początku swojej drogi z uważnością jasność, jak rozpocząć pracę z dziećmi, a dzieciom ułatwi zaprzyjaźnienie się z uważnością. Najlepiej każdy etap przeprowadzić jako osobne spotkanie z uważnością. Jeśli potrzebujesz poprowadzić dłuższą formę spotkania (bo np. prowadzisz zajęcia pozalekcyjne, które trwają 90 minut, to wtedy do każdego etapu dodaj zabawy czy ćwiczenia zgodne z tematem przewodnim, który znajdziesz we wprowadzeniu dla dzieci przed każdym etapem).

ETAP I

W pracy z dziećmi możesz skorzystać z poniższego wprowadzenia.

Rozpoczynamy trening uważności, dlatego ważne jest znalezienie wygodnej postawy naszego ciała, ponieważ ona wpływa na nasze samopoczucie. Zwierzęta również korzystają z różnych pozycji ciała, np. tygrys, gdy potrzebuje skupienia nie rusza się, niedźwiedź, gdy potrzebuje odpocząć, leży. Sprawdzimy również, czy potrafimy kierować naszą uwagą tam, gdzie chcemy. Kierowanie uwagi możemy porównać do sytuacji, gdy

uczmy się jeździć na rowerze i kierować nim tam, gdzie chcemy się znaleźć. Gdy jesteśmy dorośli, uczmy się jeździć samochodem i nim kierować. Kierowanie naszą uwagą jest ważne, ponieważ pozwala nam skupiać się na tym, na czym nam zależy.

CRASH TEST 1

Stań wygodnie w pozycji wyprostowanej.

Teraz stań tak, aby Twoje plecy były zaokrąglone (zgarbione), a głowa spuszczone w dół.

Następnie, jeśli masz taką możliwość, klęknij i zwiń się w kulkę.

Jak się czułaś/czułeś w każdej z tych pozycji? Czy zaobserwowałaś/zaobserwowałeś, jak pozycja ciała wpływa na Twoje samopoczucie?

Teraz poskacz najpierw na prawej, potem na lewej nodze.

Zrób przysiad, a następnie kilkakrotnie podskocz do góry.

Zauważ, jak się teraz czujesz.

Wskazówki ogólne

Po wykonaniu ćwiczenia warto dopowiedzieć:

- ⇒ Wybierając konkretną pozycję ciała możemy wpływać na nasze emocje, wrażenia płynące z ciała oraz na nasz umysł.
- ⇒ Ważne jest zatem, żeby podczas ćwiczenia uważności przyjąć odpowiednią pozycję. Podczas jej praktykowania możemy korzystać z pozycji stojącej (nieruchomej lub połączonej z ruchem), leżącej lub siedzącej.

Wykonajcie od razu Crash test 2.

CRASH TEST 2

Usiądź wygodnie w siadzie skrzyżnym. Zrób wdech i wydech. Sprawdź, jak się czujesz i jakie wrażenia płyną do Ciebie z ciała.

Teraz usiądź w siadzie japońskim. Są w nim trzy punkty podparcia: oba kolana oraz pośladki. Wyciągnij czubek głowy łagodnie do góry, otwórz klatkę piersiową, zrób wdech i wydech. Poczuj swoje ciało, zauważ wrażenia. Sprawdź, jak się czujesz.

Następnie wróć do siadu skrzyżnego. Poczuj całe ciało. Niech pozostanie rozluźnione, lecz plecy wyprostuj na tyle, na ile jest to możliwe. Ponownie zwróć uwagę na to, jak się czujesz w tej pozycji. A Twoje ciało?

Teraz usiądź na krześle. Skieruj swoją uwagę na ciało. Obie stopy połóż płasko na ziemi. Ustaw nogi tak, by między udami a kolanami był kąt prosty. Jeśli nie potrzebujesz, nie korzystaj z oparcia dla pleców. W tej pozycji również wykonaj jeden lub dwa oddechy. Sprawdź, jak się w niej czujesz.

Wskazówki ogólne

Po wykonaniu ćwiczenia warto dopowiedzieć:

- ⇒ Czy chcesz spróbować jeszcze raz którejs z pozycji? Czy chcesz sprawdzić, która z nich jest w tym momencie wygodniejsza dla Ciebie? Czy już to wiesz?
- ⇒ Pamiętaj, że zawsze możesz zmienić pozycję. Dobrze jest jednak wybrać jeden sposób siadania do praktyki/treningu, gdyż dzięki temu lepiej zapamiętujemy i z większą łatwością rozwijamy swoją uważność. Łatwiej nam również obserwować i zapamiętywać pojawiające się wrażenia.
- ⇒ Przybierając odpowiednią pozycję ciała, wpływamy na umysł, który w tej pozycji będzie spokojniejszy i stabilniejszy. Zapraszamy również postawę wewnętrzną opartą na przekonaniu, że mimo różnych okoliczności, sytuacji zewnętrznych, emocji i myśli możemy zawsze powrócić do swojego spokoju serca i umysłu.

Crash testy 1 i 2 robimy razem i łącznie nie powinny trwać dłużej niż 5–7 minut.

Wskazówki dla rodzica

Znajdź spokojny, wolny czas na wykonanie tych ćwiczeń. Nie rób tego między jednym a drugim obowiązkiem. Podejść do nich na luzie i z ciekawością, pamiętając, że wszystkie pozycje są właściwe. Zadbaj o przestrzeń. Wybierz w domu miejsce, w którym jest czysto. Możesz wcześniej naszykować matę, poduszkę do medytacji oraz krzesło i dla dziecka, i siebie, by zaprezentować mu ćwiczenia.

Wskazówki dla edukatora

Usiądź z grupą w okręgu. Wcześniej uprzedź dzieci, że potrzebujemy ciszy i skupienia na sobie, żeby sprawdzić, w jakiej pozycji jest nam teraz najwygodniej. Jeśli nie dysponujesz poduszkami do medytacji, zaproponuj dwie pozycje: siad skrzyżny oraz siedzenie na krześle.

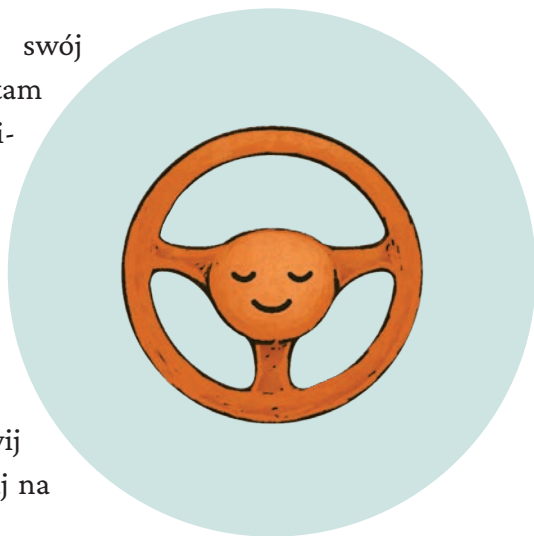
KIEROWANIE UWAGA

Przed nami kolejne wyzwanie. Aby doświadczyć go w pełni, spróbuj przez najbliższe 20 sekund nic nie mówić. Pozwoli Ci to sprawdzić, czy potrafisz kierować swoją uwagę.

Pozostaw oczy otwarte. Skieruj swój wzrok w prawą stronę. Zobacz, co tam jest. Nazwij w myślach rzecz, którą widzisz. Utrzymaj uwagę na tym przedmiocie przez 3 sekundy.

Teraz popatrz w lewo, nazwij w myślach przedmiot, który widzisz, i skoncentruj się na nim przez kolejne 3 sekundy.

Skieruj wzrok przed siebie. Nazwij to, co widzisz przed sobą, i utrymuj na tym wzrok i uwagę przez 3 sekundy.



Pytania do refleksji:

Czy było Ci dziś łatwo kierować uwagę tam, gdzie wzrok?

Czy coś utrudniało Ci pozostanie w skupieniu przez 3 sekundy?

Czy zauważyłaś/zauważyłeś, że pojawiły się inne myśli?

ZAPROSZENIE DŹWIĘKU

Jest to wyjątkowy dźwięk, który będzie nam towarzyszył przy uważności. Dzięki niemu możemy zaprosić odpowiednią atmosferę.

Usiądź wygodnie. Możesz zamknąć oczy lub pozostawić je otwarte. Skieruj uwagę na swoje ciało. Gdy usłyszysz dźwięk, zatrzymaj się i posłuchaj go do końca.

Pytania do refleksji:

Czy według Ciebie ten dźwięk trwał krótko czy długo?

Czy łatwo było zatrzymać się w słuchaniu?

Jak myślisz, ile sekund trwał ten dźwięk?

Wskazówki ogólne

Ćwiczenie dotyczące wprowadzenia postawy i dźwięku wystarczy wykonać jeden, maksymalnie dwa razy, jeśli zauważysz, że jest taka potrzeba.

Wskazówki dla rodzica

Po pierwszym wykonaniu tego ćwiczenia zaprosz dziecko, aby to ono spróbowało uderzyć w misę. Niech uderzy w nią kilka razy — jest to dla dzieci atrakcyjne. Natomiast później niech ten dźwięk pozostanie zarezerwowany na czas uważności. Wyjątkiem może być sytuacja, w której dziecko samodzielnie bawi się w uważność, np. ze swoimi pluszakami.

Wskazówki dla edukatora

Do zapraszania dźwięku możesz zaangażować dzieci. Wręcz będzie najlepiej, jeśli to właśnie dziecko zaprosi dźwięk na początku i na końcu zajęć, praktyki czy ćwiczenia. Ponieważ jest to dla dzieci atrakcyjne, warto zadbać o ustaloną kolejność, aby nie traktować zapraszania dźwięku jako nagrody. Pamiętaj również, że uderzenie w misę nie może być dla Ciebie sposobem na uciszanie lub uspakajanie grupy. Bardzo istotna jest intencja, przy której pojawia się dźwięk.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Ścieżka uważności dla najmłodszych

Życie jest podróżą, wobec której przyjmujemy zwykle jedną z dwóch postaw. Możemy podejść do niej w sposób otwarty, spokojny i radosny. Możemy także w jej trakcie skrócić w stronę strachu i złości, a każdy etap drogi życiowej traktować jak problem. Pierwsza postawa czyni oczywiście życie łatwiejszym i właściwie jest dla nas naturalna. Jednak nierzadko to ta druga przejmie nad nami kontrolę. Szczególnie gdy się rozproszymy, pogubimy w gąszczu zbyt wielu informacji, zdarzeń i często niezrozumiałych dla nas samych emocji.

Sposobem na tę niekorzystną życiowo postawę jest uważność. Nastawienie się na czucie, akceptację i życzliwość pozwala świadomie zarządzać naszą podróżą, tak byśmy zawsze wiedzieli, w którą stronę się poruszamy i jacy chcemy być. Dotyczy to nie tylko dorosłych, ale również dzieci. Dzięki zaproszeniu uważności do dziecięcego świata zwiększamy szansę, że podążą ścieżką, na której będą mieć poczucie własnej wartości i istotności. Taką, na której będą słyszeć głos własnego serca.

Z poradnika dowiesz się, jak pracować z dziećmi nad uważnością. Książka zawiera podstawy teoretyczne dotyczące wprowadzania najmłodszych w tę tematykę, a także odpowiednio pogrupowane ćwiczenia. Atrakcyjnym uzupełnieniem treści jest pięć scenariuszy warsztatów.

JOWITA WÓWCZAK

Nauczycielka uważności i medytacji, trenerka i konsultantka do spraw redukcji stresu. Prowadzi konsultacje indywidualne i warsztaty poświęcone uważności i zarządzaniu stresem. Jest współtwórczynią programu Kosmos i Kajo, rozwijającego uważność u dzieci, prowadzonego przez ponad 500 osób w całej Polsce w szkołach i przedszkolach, a także twórczynią programu **Moc Ciszey**, wspierającego osoby dorosłe w budowaniu równowagi wewnętrznej, by mogli tworzyć rodziny i środowiska oparte na bezpieczeństwie i życzliwości. Autorka kart uważności dla dzieci i książek o tej tematyce, między innymi **Uważności w edukacji**. Pasjonuje się rolą perspektywy i jej wpływem na zdrowie i poczucie szczęścia w życiu. Działa na rzecz praw dzieci w polskiej szkole.

Patroni medialni:



ebook dostępny na:
ebookpoint

sensus.pl



ceną: 39,90 zł