

MINDFULNESS

A jelen pillanat tudatossága

A mindfulness nem más, mint a jelen pillanat tudatossága, nyitott és szelíd hajlandóság arra, hogy megértsük, mi is történik bennünk és körülöttünk. A fogalom a tudatnak azt az állapotát jelöli, amikor teljesen jelen vagyunk, mégpedig ítélkezésmentes állapotban, semmit nem hagyva figyelmen kívül, és nem engedve, hogy a hétköznapi élet magával ragadjon.

A tudatos jelenlét az „itt és most”-ra irányítja a tudatunkat, minden pillanatban. A gyerekeknek és a szülőknek is nagy szükségük van a testi-lelki megnyugvásra, a tudatos jelenletre a mai nagy elvárásokat támasztó időkben.



A tudatos jelenlét gyakorlásával a gyerekek megtanulnak kikapcsolni egy pillanatra, hogy ráhangolódjanak a légzésükre, és megérezzék, mire van épp szükségük.

Azáltal, hogy megtanulják irányítani a figyelmüket - a szelíd figyelmüket-, képessé válnak odafigyelni minden cselekedetükre. Megtanulják, hogy ne rejtsenek el semmit, arra törekedjenek, hogy megértsék, ami bennük és másokban zajlik.

A tudatos jelenlét gyakorlása már ötéves kortól hasznos lehet minden olyan gyermek számára, aki szeretné a kavargó gondolatokat lecsendesíteni az elméjében, megtanulni, átélni és megérteni az érzéseit és növelni a koncentrációs készségét. Azok számára is megfelelő ez a módszer, akiknek önértékelési problémáik vannak, és szükségük van arra a bátorításra, hogy rendben vannak úgy, ahogy vannak.

A mindfulness nem egyfajta terápia, hanem új megközelítési módot adhat a gyerekeknek ahhoz, hogyan kezeljék az olyan konkrét eseteiket, mint egy érzelmi vihar vagy, hogy ne automatikusan reagáljanak minden sürgető vágyra vagy gondolatra.

Ezek a gyakorlatok megadják az alapot ahhoz, hogy megtanuljanak tudatosabbak lenni a nap bármely szakaszában.

