

Nevroznanost

Čuječni pristop pri delu z otroki in mladostniki

MIHAEL ČERNETIČ, Pot naprej – psihoterapija, psihološko svetovanje in izobraževanje
potnaprej@potnaprej.si

● **Povzetek:** Čuječnost je nepresojajoče, sprejemajoče zavedanje svojega doživljanja v sedanjem trenutku. Čuječni pristop pri delu z otroki in mladostniki vključuje čuječnost na dveh ravneh: na prvi ravni odrasli s pomočjo nepresojajočega zavedanja pogloblja svoj uvid v dogajanje v otrocih, s katerimi dela, na drugi ravni pa s čuječnostjo krepi poznavanje in stik s svojimi lastnimi notranjimi procesi oz. odzivi. V članku je teoretično, pa tudi praktično s konkretnimi vajami, predstavljenih pet elementov čuječnosti, ki izražajo ugoden vpliv pri delu z otroki in mladostniki. Ti elementi so poslušanje s polno pozornostjo, nepresojajoče sprejemanje sebe in otroka, zavedanje svojih in otrokovih čustev, samouravnavanje v odnosu z otrokom ter sočutje zase in za otroka. Potencial čuječnosti pri delu z otroki in mladostniki je v Sloveniji zaenkrat izkoriščen le v majhni meri, kar ponuja precejšnje možnosti za razvoj na tem področju v prihodnje.

Ključne besede: čuječnost, zavedanje, sprejemanje, otroci, mladostniki, učitelji, vzgojitelji, starši.

Mindful Approach to Working with Children and Adolescents

● **Abstract:** Mindfulness is a non-judgemental, accepting awareness of how one is experiencing the present moment. The mindful approach to working with children and adolescents involves mindfulness on two levels: on the first level, adults gain greater insight into what is going on inside the children they

are working with by means of non-judgemental awareness; on the second level, they deepen their knowledge of and contact with their own internal processes or reactions through mindfulness. This article presents five elements of mindfulness in theory and in practice through specific exercises; these elements have a beneficial impact on working with children and adolescents. They are: listening with undivided attention; a non-judgemental acceptance of oneself and the child; awareness of one's own and of the child's emotions; self-regulation in the relationship with the child; and compassion for oneself and for the child. So far, the potential of mindfulness in working with children and adolescents in Slovenia is being utilised only to a small degree, which provides considerable opportunities for future development in this field.

Keywords: mindfulness, awareness, acceptance, children, adolescents, teachers, preschool teachers, parents.

Uvod

Praden začnete brati ta članek, vam predlagam, da si izberete enega od otrok ali mladostnikov,¹ s katerimi prihajate v stik pri svojem delu, in z njim oz. njo v mislih opravite naslednjo vajo:

Predstavljajte si, da ste v tem trenutku skupaj z osebo, ki ste si jo izbrali za izvedbo vaje. Čim bolj živo si predstavljajte to osebo pred seboj. Kakšna je, kako je oblečena, ali stoji ali sedi? Kakšen izraz opazite na njenem obrazu? Skušajte to osebo empatično začutiti. Kako se počuti, kaj doživlja v sebi? Mu/ji je prijetno ali neprijetno? Je zadovoljen/zadovoljna ali ga/jo kaj obremenjuje? Zavedite se tudi svojega lastnega doživljanja, ki se v vas sedaj poraja ob tej osebi. Je to doživljanje za vas prijetno ali neprijetno? Morda mešanica obojega? Nekaj časa samo opazujte, kar doživljate. Nato končajte vajo.

Precej verjetno je, da ste med izvedbo vaje doživljali vsaj nekaj čuječnosti (angl. mindfulness). Različne obstoječe definicije in opise tega pojava lahko strnemo v

Posebnost čuječnega pristopa v primerjavi z večino drugih pristopov na področju izobraževanja in vzgoje je, da daje precejšen poudarek ne le na (razvojne in učne) procese v otroku, temveč tudi na notranjo dinamiko strokovnega delavca ali starša.

opredelitev, da je čuječnost nepresojajoče, sprejemajoče zavedanje svojega doživljanja v sedanjem trenutku (Černetič 2011). Doživljanje, ki se ga oseba zaveda

v čuječnem stanju, vključuje tako zunanje dražljaje (npr. oblike, barve, zvoke, vonje, druge ljudi) kakor tudi notranje dražljaje (misli, čustva, potrebe in želje, telesne občutke). Med opravljanjem vaje ste se bržkone bolj ali manj zavedali svojega doživljanja ob izbranem otroku ali mladostniku, posredno pa do določene mere tudi njegovega oz. njenega lastnega doživljanja. Poleg tega da je čuječnost eden

od najbolj raziskanih načinov spoprijemanja s stresom, je tudi na vsebinskem področju dragocen pripomoček za vse, ki delajo z otroki. V pomoč je tako strokovnim delavcem v vzgoji in izobraževanju kakor tudi staršem v njihovih vsakdanjih prizadevanjih za kakovosten odnos z otroki, njihovo vzgojo, razvoj in psihično blagostanje (npr. Kabat-Zinn in Kabat-Zinn 1997; Kaiser Greenland 2010; Roy 2007).

Posebnost čuječnega pristopa v primerjavi z večino drugih pristopov na področju izobraževanja in vzgoje je, da daje precejšen poudarek ne le na (razvojne in učne) procese v otroku, temveč tudi na notranjo dinamiko strokovnega delavca ali starša. Omenjena dinamika ne vključuje le preprečitve izgorelosti, temveč tudi procese razvoja (osebne in/ali strokovne rasti) odraslega, ki profesionalno ali kot starš vstopa v interakcije z otroki. Čuječni pristop na področju vzgoje in izobraževanja tako vsebuje dva temelja: prvi je čuječen stik odraslega (strokovnega delavca ali starša) s samim seboj, drugi pa njegova čuječnost do otroka/otrok. Za uspešno delo z otroki je potrebno oboje - vzdrževati poglobljeno, celostno in nepristransko zavedanje otroka, obenem pa tudi ves čas preverjati, kaj se v odnosu z

otrokom dogaja z mano kot strokovnim delavcem oz. staršem.

Duncan, Coatsworth in Greenberg so izdelali model (2009), v katerem so opredelili pet elementov čuječnega starševstva. Gre za značilnosti, ki nastopijo kot posledica čuječnosti odraslega in izražajo ugo-

den vpliv pri delu z otroki. Čeprav se model izvorno nanaša na opravljanje starševske funkcije, ga je mogoče s pridom aplicirati tudi pri poklicnem delu z otroki.

¹ V nadaljevanju besedila zaradi jedrnatosti uporabljam le izraz otrok, vendar se vsebina članka, razen kadar je izrecno navedeno drugače, nanaša na oboje - na otroke in mladostnike.

Tako so v nekoliko prirejani obliki ti elementi naslednji: a) poslušanje s polno pozornostjo, b) nepresojajoče sprejemanje sebe in otroka, c) zavedanje svojih in otrokovih čustev, č) samoregulacija v odnosu z otrokom in d) sočutje zase in za otroka. V nadaljevanju članka podrobneje predstavljam vsakega od navedenih elementov modela.

1 Poslušanje s polno pozornostjo

Za čuječno stanje sta značilna povečana zavedanje in pozornost, kar omogoča, da otroka poslušamo tako rekoč s polno pozornostjo. Posledica je bolj natančno zaznavanje otrokove verbalne komunikacije, pa tudi obširnejše in pravilnejše razločevanje otrokovih vedenjskih oz. neverbalnih znakov. V običajnem pogovoru z otroki se ne primeri tako redko, da preslišimo kakšno pomembno besedo ali stavek ali da prezremo ključno neverbalno sporočilo (npr. izraz določenega čustva na otrokovem obrazu). Čuječnost odraslemu pomaga, da otroka ne le poslušata (in gleda), temveč ga tudi dejansko sliši (in opazi).

Senzitivnost odraslega za vsebino pogovora kot tudi za neverbalna in paraverbalna sporočila je pri delu z otroki velikega pomena. Z usmerjenostjo zgolj na izrečene vsebine lahko dostikrat zgrešimo bistvo. Zlasti v zgodnjem otroštvu je senzitivna pozornost odraslega v veliki meri usmerjena na jok in druge vedenjske pokazatelje. Precej kasneje, v obdobju mladostništva, pa lahko natančnejše zaznavanje adolescentovih misli in občutij zmanjša konflikte in nestrinjanje v odnosu z odraslim ter poveča mladostnikovo samorazkrivanje.

Poslušanje s polno pozornostjo pri odraslem zmanjšuje uporabo in vpliv kognitivnih konstrukcij in pričakovanj. Tako se lahko izognemo tako imenovanim mimo-hodkam v odnosu, ko odrasli mislimo eno, z otrokom pa se v resnici dogaja (ali je pri njem pomembnejše) nekaj drugega. Čuječnost odraslemu pomaga razvijati notranjo reprezentacijo otrokove perspektive.

Royeva (2007) navaja vajo Brende Ueland, s katero lahko odrasli krepijo svojo zmožnost poslušanja otroka s polno pozornostjo. V nekoliko prirejani obliki je vaja taka:

Danes poslušaj ozadje otrokovih besed.

Kadar otrok govori, ustavi svoj notranji dialog.

Poslušaj.

Pri tem ne gre za pasivno poslušanje, ko napol prisotni pravimo: »Aha - aha. Aha - aha.«

Tudi če hitimo iz rokava stresati nasvete in mnenja, to ni poslušanje.

Če opaziš, da bi rad/-a naredil/-a kaj takega, se ustavi in se vrni k poslušanju s polno pozornostjo.

2 Nepresojajoče sprejemanje sebe in otroka

Nepresojajoč, sprejemajoč odnos do lastnega doživljanja je pomembna in celo nepogrešljiva sestavina čuječnosti. Pri delu z otroki čuječnost omogoča doseganje zdravega ravnotežja med cilji, usmerjenimi k otroku, in cilji, usmerjenimi k odraslim. Poleg tega nepresojajoče sprejemanje sebe in otroka odraslemu omogoča, da bolj ceni otrokove lastnosti ter doživlja manj nerealističnih pričakovanj glede otroka. Skrbi, ki izhajajo iz odraslega in so povezane z otrokom, se lahko zmanjšajo, poveča pa se občutenje samoučinkovitosti pri delu. Prav tako se lahko zaradi čuječnosti poveča sprejemanje dejstva, da je delo z otroki včasih zahtevno in da je odraščanje za otroke naporno, izzivi in napake pa so del življenja.

Odrasli do otrok velikokrat gojimo določene sodbe, ki so sicer nezavedne, vendar vplivajo na otroke. Kadar strokovni delavec, starš ali drugi odrasli otroku neza-

Za čuječno stanje sta značilna povečana zavedanje in pozornost, kar omogoča, da otroka poslušamo tako rekoč s polno pozornostjo.

vedno sporoča svoje nerealistične želje o lastnostih, ki naj bi jih otrok imel, to otroku ni v pomoč.

Da bi se izognili napačnemu razumevanju, je treba poudariti, da nepresojajoče sprejemanje sebe in otroka ne pomeni resigniranega sprejemanja, ki bi odklanjalo odgovornost za izvajanje discipline in usmerjanja, ko je to potrebno. Čuječni pristop ne zanemarija postavljanja meja otroku, vendar pa velja, da ima čuječno postavljanje meja nekatere svojstvene značilnosti: vključuje temeljno sprejemanje otroka in tudi sprejemanje tega, kar otrok v sebi doživlja v sedanjem trenutku. Poteka na temelju jasnega zavedanja in pozornosti ter v polnejšem razumevanju. Standardi in pričakovanja glede otrokovega vedenja pa so jasni in ustrezni.

3 Zavedanje svojih in otrokovih čustev

Po mnenju Duncanove in sodelavcev (Duncan idr. 2009) je zmožnost pravilnega prepoznavanja čustev pri sebi in pri otroku pogoj za poslušanje s polno pozornostjo in brez presojanja. Posledica čuječnosti je večja kapaciteta odraslega za zavedanje čustev znotraj sebe in čustev otroka.

Okrepljeno zavedanje čustev odraslemu omogoča večjo odzivnost na otrokove potrebe in čustva, pa tudi več-

jo natančnost pri atribucijah odgovornosti. Posledično je prisotno manj zavračanja in diskreditacije otrokovih čustev ter prav tako manj discipliniranja, ki izhaja iz močnih negativnih emocij odraslega (npr. jeze, razočaranja, sramu).

Pri delu z otroki, zlasti kadar je odrasli v starševski vlogi, se v odraslih često pojavljajo močna pozitivna in negativna čustva, ki imajo vpliv na različne vidike odnosa in udejstvovanja z otroki. Povezana so s proženjem samodejnih kognitivnih procesov in vedénj v odraslem, ki lahko poslabšajo njegovo delovanje kot starša oz. strokovnega delavca. Decentrirano zavedanje lastnih čustev, ki je eden temeljnih vidikov čuječnosti, odraslemu omogoči, da napravi zavestno odločitev o svojem odzivu v danih okoliščinah, namesto da bi reagiral samodejno in svoj odziv kasneje obžaloval.

Močno sredstvo za dvig zavedanja čustev otroka je očesni stik. Slehernemu odraslemu, ki bodisi profesionalno bodisi kot starš prihaja v stik z otroki, je lahko v pomoč nekoliko pozornosti na to, v kolikšni meri z otroki vzpostavlja očesni stik. Royeva (2007) navaja vajo za čuječni očesni stik z otrokom. Pogoj za izvedbo vaje je,

**Decentrirano zavedanje lastnih čustev,
ki je eden temeljnih vidikov čuječnosti,
odraslemu omogoči, da napravi zavestno
odločitev o svojem odzivu v danih okoliščinah,
namesto da bi reagiral samodejno in svoj
odziv kasneje obžaloval.**

da v danem trenutku otroku očesni stik z nami ni neprijeten. V nekoliko prirejani obliki je vaja taka:

Občasno, kadar želi otrok govoriti s tabo, prekini z drugimi opravili, obrni se proti njemu in ga poglej v oči.

Namesto navidezne prisotnosti se osredini na to, da postaneš polno prisoten/prisotna, tako da boš prisoten/prisotna z mislimi in s telesom.

V zrenju v oči vztrajaj nekoliko dlje, kot to storiš običajno.

Bodi pozoren/pozorna na to, kako to občutiš v sebi.

Opazuj, kako se odziva otrok.

S svojim pogledom mu skušaj sporočiti naklonjenost in skrb.

4 Samoregulacija v odnosu z otrokom

Kot sem že omenil, so močna čustva pri udejstvovanju z otroki dokaj običajen pojav. Zato je za uspešno ravnanje ključnega pomena, da zmore odrasli takšna čustva (pa tudi druge svoje notranje procese glede dela z otrokom) ustrezno uravnavati. Čuječnost pri strokovnem

delavcu oz. staršu dejansko krepi zmožnost samouravnavanja čustev, poleg tega omogoča udejanjanje takšnega ravnanja z otrokom, ki je v skladu z izbranimi cilji in načini dela. Čuječen odrasli pri delu z otroki uporablja manj discipline, ki izhaja iz pretirane reaktivnosti (npr. kot posledica jeze na otroka ali nezadovoljstva z njim) oz. iz samodejnih, neozaveščenih vzorcev delovanja. Izkaže se, da je pri ravnanju čuječnega strokovnega delavca oz. čuječnega starša manj negativne odvisnosti od otrokovih čustev.

Upoštevalo precejšnjo raven stresa, ki jo strokovni delavci v vzgoji in izobraževanju, pa tudi starši, navajajo kot posledico svojega udejstvovanja z otroki, si zgoraj navedeno zasluži še nekoliko podrobnejšo razlago. Povedano preprosto, učitelji, vzgojitelji, svetovalni delavci, starši običajno doživljamo neželjeno vedenje otrok kot obremenjujoče. Za čuječni pristop je značilna nizka negativna reaktivnost (zunanja in notranja) na takšna moteča vedenja otrok. Čuječnost sicer ne izključuje občutenja impulzov za izražanje negativnih čustev (npr. jeze, sovražnosti), a vsebuje premor (trenutke zavedanja) pred odzivanjem v interakcijah z otroki, z namenom zavestne izbire ustreznega odziva. Poleg tega čuječnost že sama po sebi mehča pritisk, ki ga na intrapsihičnem nivoju povzročajo neprijetna čustva.

Omeniti velja še, da imata način odzivanja odraslih na čustva otrok in način, kako odrasli izražajo svoja čustva, tudi pomemben socializacijski oz. razvojni učinek. Razvoj emocionalnih in socialnih kompetenc pri otrocih je povezan z načinom, kako njihovi pomembni odrasli ravna s čustvi. Za otroke je koristno, če odrasli izkazujejo tolerantnost in podporo otrokovemu izražanju čustev ter če na otrokova negativna čustva ne reagirajo z lastnimi negativnimi emocijami. S tem, ko se otrok ob čuječem odraslem uči imenovanja, izražanja in govorjenja o svojih občutjih, povečuje svoje lastne samoregulacijske zmožnosti.

K opisani samoregulaciji odraslih, ki delajo z otroki, lahko pripomore naslednja čuječnostna vaja (Roy 2007). Priporočljiva je za okoliščine, v katerih je časovni pritisk velik ali so kako drugače čustveno obremenjujoče. Vaja se v nekoliko prirejani obliki glasi:

Najprej počasi, globoko vdihni - zase.

Osredini se na svoje misli, čustva, občutke v telesu in se jih zavedi.

Bodi pozoren/-na na to, kaj se dogaja v tebi. Ali je to tvoje šibko področje? Se to ponavlja?

Zdaj ponovi globok vdih za otroke, s katerimi imaš sedaj opravka.

Opazuj, kaj se dogaja z njimi. Kako oni vidijo položaj. Nato globoko vdihni za: »Kaj zdaj?« Vprašaj se: »Kaj

je v tem trenutku potrebno?«
 Ali lahko v tej zmedi vidiš pozitiven trenutek?
 Izberi, kako boš ravnal/-a.

5 Sočutje zase in za otroka

Sočutje je čustvo, ki predstavlja željo po zmanjšanju trpljenja. V kontekstu dela z otroki vključuje aktivno empatično skrb za otroka/otroke ter zase kot učitelja, vzgojitelja, svetovalnega delavca, starša. Prisotna je želja, da bi zadovoljili otrokove potrebe in odpravili morebitno otrokovo stisko. Čuječnost razvija pozitivna čustva in naklonjenost v odnosu do otrok ter zmanjšuje izražanje negativnih čustev v tem odnosu. S čuječnostjo strokovni delavec in starš krepita bolj odpuščajoč pogled na lastna prizadevanja pri delu z otroki, manj je samoobtoževanja v primerih, ko pri otrocih niso doseženi strokovni oz. starševski cilji.

Manj strog, bolj odpuščajoč pogled na lastna strokovna oz. starševska prizadevanja ima lahko pomembne posledice. Če se odrasli vzdrži pretiranega samoobtoževanja v primerih, ko ne doseže zadanih ciljev dela z otroki, se lahko kasneje učinkoviteje angažira pri doseganju teh ciljev. Pomembna implikacija bolj sočutne drže do svojega dela je, zlasti pri starših, tudi zmanjšanje socialno ocenjevalne grožnje, ki jo lahko čuti odrasli v javnosti glede svojega ravnanja z otrokom ali glede otrokovega vedenja. Nasploh ima samoocena strokovnih delavcev in staršev glede lastnega dela z otroki precejšen učinek na njihovo funkcioniranje pri tem delu. Odrasli, ki verjamejo, da so kompetentni in učinkoviti, imajo z otroki takšno interakcijo, ki prinaša boljše razvojne izide.

Za razvijanje sočutja do sebe in drugih je zelo primer- na vaja ljubeče prijaznosti (npr. Kornfield 1993):

V mislih počasi izgovarjaj te in podobne stavke, s katerimi si podarjaš prijaznost, naklonjenost, ljubezen:

»Naj me napolnjuje ljubeča prijaznost.«

»Naj se počutim dobro.«

»Naj bom miren/mirna in preprost/preprosta.«

»Naj bom srečen/srečna.«

Nekajkrat globoko vdihni. Nežno ponavljaj te stavke. Morda si boš samega sebe želel/-a predstavljati kot otroka ali kot takšnega/takšno, kot si sedaj. Naj občutja ljubezni in pozornosti napolnijo tvoje telo, misli in srce.

Vajo nato razširi in stavke usmeri na druge ljudi. Pred oči si lahko prikličеш otroke, s katerimi prihajaš v stik. Ko tako narediš, izgovarjaj stavke za eno ali več teh oseb:

»Naj ga/jo napolnjuje ljubeča prijaznost.«

»Naj se počuti dobro.«

»Naj bo miren/mirna in preprost/preprosta.«

»Naj bo srečen/srečna.«

Tako lahko narediš, za kogar koli želiš. Nadaljuj tako, daj prijaznost in ljubezen ljudem v svojem življenju. Vključi tudi osebo za bančnim pultom ali blagajničar- ko v trgovini. Odpri svoje srce in vključi ljudi od vsepo- vsod; razširi svojo ljubezen in skrb na živali ter na vsa živa bitja na zemlji:

»Naj bodo vsi srečni in naj se počutijo dobro.«

6 Dvanajst vaj zakoncev Kabat-Zinn za čuječno delo z otroki

Jon Kabat-Zinn, ki velja za najbolj zaslužnega za obo- gatitev sodobnih zahodnih znanstvenih in strokovnih disciplin s čuječnostjo, navaja v knjigi, ki sta jo napi- sala skupaj z ženo Mylo (Kabat-Zinn in Kabat-Zinn 1997), dvanajst vaj za čuječno starševstvo. Gre za navi- dezno preproste, a močne postopke, ki jih lahko s pri- dom uporabijo tudi strokovni delavci pri svojem po- licnem delu z otroki:

1. *Predstavljaš si svet z vidika otrok, s katerimi prihajaš v stik. Stori to vsaj nekaj trenutkov vsak dan.*
2. *Predstavljaš si, kako te vidi in sliši otrok oz. otroci, ki so ti zaupani. Kako se počuti/počutijo ob tebi kot svojem staršu/učitelju/vzgojitelju/... danes, v tem trenutku?*

Razvoj emocionalnih in socialnih kompetenc pri otrocih je povezan z načinom, kako njihovi pomembni odrasli ravnajo s čustvi.

3. *Dojemaj otroke, s katerimi delaš, popolnoma takšne, kakršni so. Razvijaj sprejemanje otrok, kakršni so, ko ti je to najtežje.*
4. *Bodi čuječen/-na glede svojih pričakovanj do otrok. Ali so ta pričakovanja zares najbolj v interesu otrok, s katerimi delaš? Kako otrokom sporočaš svoja pričakovanja? Kako ta vplivajo na otroke?*
5. *Bodi altruist. Postavi potrebe otrok nad svoje, kadar koli je mogoče. Nato poišči, kje se stikajo potrebe obojih.*
6. *Ko se počutiš izgubljenega/izgubljeno, preživi nekaj časa v tišini. Meditiraj na celoto: usmeri svojo polno pozornost na trenutne okoliščine, na otroka oz. otroke, na sebe, na svojo družino/razred/skupino. Počakaj, dokler ti ne postane dovolj jasno, kaj je treba storiti.*
7. *Poskušaj utelešati tiho prisotnost oz. mirno zbrano- st, kar sčasoma zraste iz formalne in neformalne čuječnostne prakse.*
8. *Uči se živeti z napetostjo, ne da bi izgubil/-a ravnotežje. Četudi je položaj zelo težak, preprosto postavi svoje polno zavedanje in prisotnost v ta trenu- >*

tek. Glej, kar koli se pojavi, kot nekaj, s čimer se dá ukvarjati.

9. Opraviči se otroku, če si izdal/-a njegovo zaupanje, četudi le v majhni meri. Opravičila so zdravilna in pokažejo, da si premišljeval/-a o okoliščinah. Beseda oprosti naj ne postane prazen avtomatizem.
10. Vsak otrok je nekaj posebnega in vsak ima posebne potrebe. Vsak gleda, doživlja na povsem enkratnem način. Imej podobo vsakega od »svojih« otrok v svojem srcu.
11. Ko moraš biti z otroki jasen/jasna, močan/močna in nedvoumen/nedvoumna, naj to prihaja iz zavedanja, dobrosrčnosti in razločevanja namesto iz strahu, vzvišenosti ali želje po nadzoru. Čuječno delo z otroki ne pomeni biti pretirano popustljiv, zanemarjajoč ali šibak, pa tudi ne tog, gospodovalec in nadzoruječ.
12. Najlepše darilo, ki ga lahko daš otrokom, si ti sam/-a. To pomeni, da je del tvojega dela kot starša/učitelja/vzgojitelja/... v tem, da stalno rasteš v poznavanju same/-ga sebe in v zavedanju. Da lahko dajemo, kar je najgloblje in najboljše v nas, moramo biti čvrsto v sedanjem trenutku. Zato je koristno, da si v svojem življenju ustvarimo čas za tiho kontemplacijo, na način, ki nam ustreza.

Sklep

Čuječnost je pojem, katerega vrednost je čedalje bolj prepoznana tudi pri delu z otroki in mladostniki. Čuječnost odraslega na področju izobraževanja in vzgoje koristi tako učencu kakor tudi učitelju, tako vzgajane mu kakor vzgojitelju - za učenje, osebnostni in poklicni razvoj, kakovostnejše delo ter večje psihično blagostanje vseh vpletenih.

Potencial čuječnosti na omenjenem področju je v Sloveniji zaenkrat izkoriščen le v skromni meri. Trditev velja za uporabo čuječnosti tako v institucionalnih okoljih (npr. šolah in vrtcih) kakor tudi v družinah in ponuja precejšnje možnosti za razvoj na tem področju v prihodnje.

Naj sklenem s parafrazirano mislijo zakoncev Kabat-Zinn (Kabat-Zinn in Kabat-Zinn 1997): »Imamo le sedanji trenutek. Uporabimo ga na najboljši možni način, v dobro otrok, ki so nam zaupani, in v svoje dobro.« <

Literatura

1. Černetič, M. (2011). Kjer je bil id, tam naj bo ... čuječnost : Nepresojajoče zavedanje in psihoterapija. *Kairos*, 5(3/4), 23-34.
2. Duncan, L. G., Coatsworth, J. D. in Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12, 255-270. <http://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>.
3. Kabat-Zinn, M. in Kabat-Zinn, J. (1997). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*. New York: Hyperion.
4. Kaiser Greenland, S. (2010). *The mindful child: How to help your kid manage stress and become happier, kinder, and more compassionate*. New York: Free Press.
5. Kornfield, J. (1993). *A path with heart: A guide through the perils and promises of spiritual life*. New York: Bantam Books.
6. Roy, D. (2007). *Momfulness: Mothering with mindfulness, compassion, and grace*. San Francisco: Jossey-Bass.