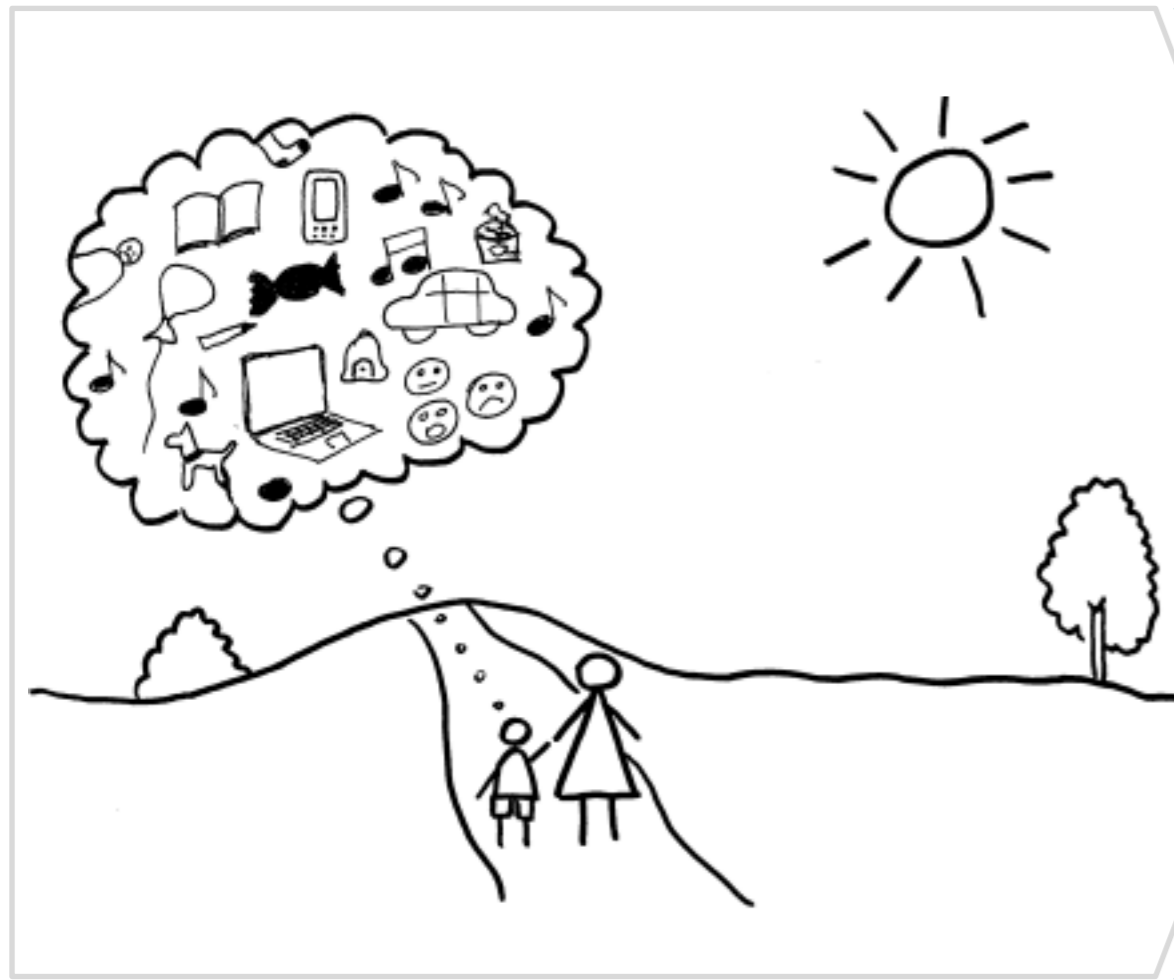


# Mindfulness a terapia zaburzeń płynności mowy u dzieci

dr Łucja Skrzypiec<sup>1</sup>, BSc Magdalena Skrzypiec<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2 im. ks. dra S. Wilczewskiego w Katowicach, Centrum Logopedyczne w Katowicach  
<sup>2</sup>The Institute for Arts in Therapy & Education, Londyn; Centrum Logopedyczne w Katowicach



## Czym jest Mindfulness?

Mindfulness to trening uważności, który pozwala na wyciszenie umysłu poprzez skupienie uwagi na konkretnej rzeczy np. na oddychaniu lub fizycznych odczuciach płynących z naszego ciała. Dzięki tej technice doskonalimy pracę naszego umysłu, lepiej funkcjonujemy w wielu dziedzinach życia.[1]

## ABC treningu uważności [2]

**A**

Zdecyduj na czym skupisz swoją uwagę.

**B**

Staraj się utrzymać uwagę na wybranej rzeczy.

**C**

Jeśli pomyślisz o czymś innym, ponownie skoncentruj się na wybranej rzeczy.

## Mindfulness w praktyce

### Wstęp do medytacji – zajęcia grupowe dla dzieci jękających się

Czas trwania: 90 min

Zabawa	Zabawa integracyjna	10 min	Każde dziecko wchodzi do środka koła, przedstawia się. Mówi jakim chciałoby być zwierzęciem i wykonuje ruch, który wszyscy naśladują.
Czytanie i omawianie	„Peaceful Piggy Meditation” [3]	25 min	Wspólne czytanie i omówienie historii świnek (prezentacja Power Point). Dzieci dowiadują się, czym jest medytacja.
Zadanie	Brokatowe słoiczki	15 min	Słoiczki przedstawiają nasz umysł. Pokazują, co dzieje się, gdy jesteśmy wypełnieni spokojem i kiedy jesteśmy pełni emocji. WYKONANIE Do słoiczków napełnionych wodą dzieci dosypują kolorowy brokat. Brokat czerwony reprezentuje gniew, niebieski – smutek, złoty – radość, zielony – niechęć, fioletowy – strach.
Zabawa ruchowa	Jak czuje się Twoje ciało?	5 min	Dzieci chodzą poruszając wszystkimi częściami ciała, tak szybko, jak tylko potrafią. Na sygnał zastygają w bezruchu. Doznania dzieci z tego zadania odnosimy do „brokatowego słoiczka”.
Uwierz w siebie	Wiadomości od wypełnionych spokojem świnek	15 min	Każde dziecko otrzymuje kolorową kopertę z wiadomością od świnek. Zadaniem dzieci będzie podzielić się otrzymaną wiadomością z innymi. Celem tego ćwiczenia jest kształcenie pozytywnego myślenia, rozwijanie pozytywnej samooceny oraz pewności siebie.
Oddychanie	Ćwiczenie oddychania	10 min	Wdech kula się rozciąga, wydech kula się kurczy.
Medytacja	„A Handful of Quiet – Happiness in Four Pebbles” [5]	10 min	Medytacja z wykorzystaniem metody Thich Nhat Hanh. Do medytacji uczestnicy otrzymują po cztery kamyczki. Każdy kamyczek reprezentuje inny element natury (kwiat, góra, spokojna woda, przestrzeń).

## Trening uważności dla dzieci według Thich Nhat Hanh [4]

**1**

Możesz medytować, gdzie chcesz i kiedy chcesz. Najlepiej w cichym, spokojnym miejscu.

**2**

Możesz medytować sam lub z innymi osobami.

**3**

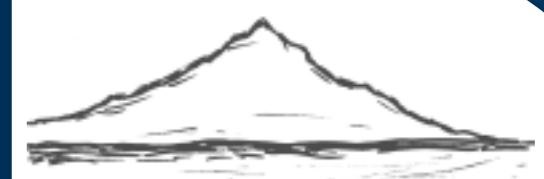
Do medytacji wykorzystujemy cztery kamyczki, które kolejno bierzemy do ręki a następnie odkładamy. Medytację można powtórzyć dowolną ilość razy.

### Kamyk I - kwiatek



Wyobraź sobie, że jesteś kwiatkiem.  
WEŹ GŁĘBOKI WDECH.  
POWOLI WYPUŚĆ POWIETRZE.  
Jestem piękna taka jaka jestem.  
Czuję się bardzo świeżo.  
WDECH: kwiatek  
WYDECH: świeżość

### Kamyk II - góra



Wyobraź sobie, że jesteś górą.  
WEŹ GŁĘBOKI WDECH.  
POWOLI WYPUŚĆ POWIETRZE.  
Jestem stabilny, nic nie może mnie ruszyć i rozproszyć.  
WDECH: góra  
WYDECH: stabilność

### Kamyk III - spokojna woda

Wyobraź sobie, że jesteś spokojną wodą.  
WEŹ GŁĘBOKI WDECH.  
POWOLI WYPUŚĆ POWIETRZE.  
Odbijam rzeczy takimi jakimi są wewnątrz i na zewnątrz.  
WDECH: spokojna woda  
WYDECH: lustrzane odbicie



### Kamyk IV - przestrzeń

Wyobraź sobie, że jesteś ogromnym, niebieskim niebem pełnym przestrzeni w Tobie i wokół Ciebie.  
WEŹ GŁĘBOKI WDECH.  
POWOLI WYPUŚĆ POWIETRZE.  
Czuję się wolny i odprężony.  
WDECH: przestrzeń  
WYDECH: wolność

## Efekty treningu uważności

Mindfulness pomaga obserwować, co się z Tobą dzieje, kiedy się jękaśz.[5]

Mindfulness redukuje naszą tendencję do nietrafnego ocenienia. Pomaga właściwie odczytywać, jak słuchacze reagują na problemy z płynnością mowy.[5]

Mindfulness kształtuje poczucie własnej wartości.[5]

Mindfulness ułatwia panowanie nad reakcjami towarzyszącymi jękananiu.[5]

Często osoby jękające się mają większe problemy z płynnością mowy, kiedy są zmęczone lub zaniepokojone. Zdenerwowanie nasila się, gdy skupiamy się na przeszłych doświadczeniach i przyszłych domysłach. Dzięki treningowi uważności najważniejsza staje się terażniejszość.[6]



### Bibliografia

[1] SILVERMAN E. M., 2012: *Mindfulness & Stuttering. Using Eastern Strategies to Speak with Greater Ease*. CreateSpace, Charleston.  
[2] WILLIAMS M., PENMAN D., 2014: *Mindfulness. Trening uważności*. Wydawnictwo Samo Sedno. Warszawa.  
[3] MACLEAN K. L., 2004: *Peaceful Piggy Meditation*. Wydawnictwo Albert Whitman & Company.

[4] HANH T. N., 2012: *A handful of Quiet Happiness in Four Pebbles*. Wydawnictwo Plum Blossom Books. Berkeley.  
[5] BROCKLEHURST P., *Mindfulness and Stuttering: How can mindfulness help?* [online], [dostęp 22.08.2016]. Dostępny w internecie: <www.Stammeringresearch.org>.  
[6] CHEASMAN C., 2007: *Revealing and healing – a mindfulness approach to stuttering*. „Speaking Out”, s. 9-10.