



Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Čuječnost v vsakodnevnem življenju

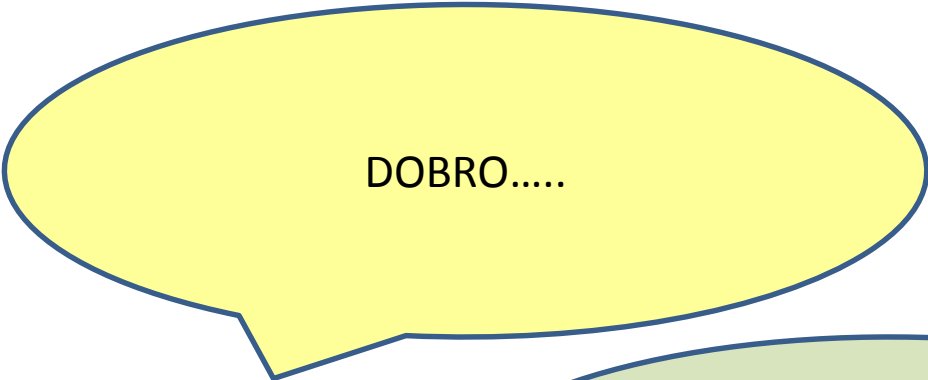
Srečanje Zdravje v vrtcu

mag. Maja Bajt, univ. dipl. psih.


NIJZ, Center za preučevanje in razvoj zdravja

KAKO STE?


(povejte svojemu sosedu)



DOBRO.....



KAR OKEJ...



KAR GRE ...



SLABO...



V REDU.....

KAKO STE ZARES?

Ali ste se že kdaj ...

- prišli v službo, ne da bi dobro vedeli kako?
- nekomu rekli nekaj, kar ste kasneje obžalovali?
- reagirali na vedenje na način, ki ste ga kasneje ocenili kot neprimeren?
- bili tako zatopljeni v svoje misli, da ste spregledali, da je zunaj lep dan?
- opazili, da veliko bolje delujete kadar ste osredotočeni in zbrani?

ŽIVLJENJE NA AVTOMATSKEM PILOTU



Naše odzivanje v avtomatskem pilotu

- rutinsko
- avtomatizirano, ne opazimo podrobnosti
- kot znamo: ustaljeni vzorci mišljenja, vedenja
- premlevanje, ustvarjanje scenarijev, izogibanje čustvom, ustvarjanje stresa, neupoštevanje meja telesa/duševnosti.

Primer: Reaktivno odzivanje

dražljaj



avtomatska, nezavedna
reakcija



(misel)

Reakcija v telesu

čustvena reakcija

vedenjska reakcija

počutje določajo interpretacije dogodkov

JE MOŽNO KAKO DRUGAČE?

„Ne moremo ustaviti valov, lahko se pa naučimo deskati na njih.“

Jon Kabat Zinn

Kaj lahko spremenimo?

1. Prepoznati kaj se nam dogaja ? (okrog mene, v meni)
2. Izbirati reakcijo, živeti zavestno, prisotno, odzivati se preišljeno.

Čuječnost je temeljni mehanizem sprememb.

Kaj je čuječnost?

način zavedanja našega doživljanja

(čustev, misli, telesne zaznave, zaznave iz zunanjega sveta)

+

usmerjanje na to doživljanje + nekritično sprejemanje
tega doživljanja (z radovednostjo, odprtostjo,
prijaznostjo)

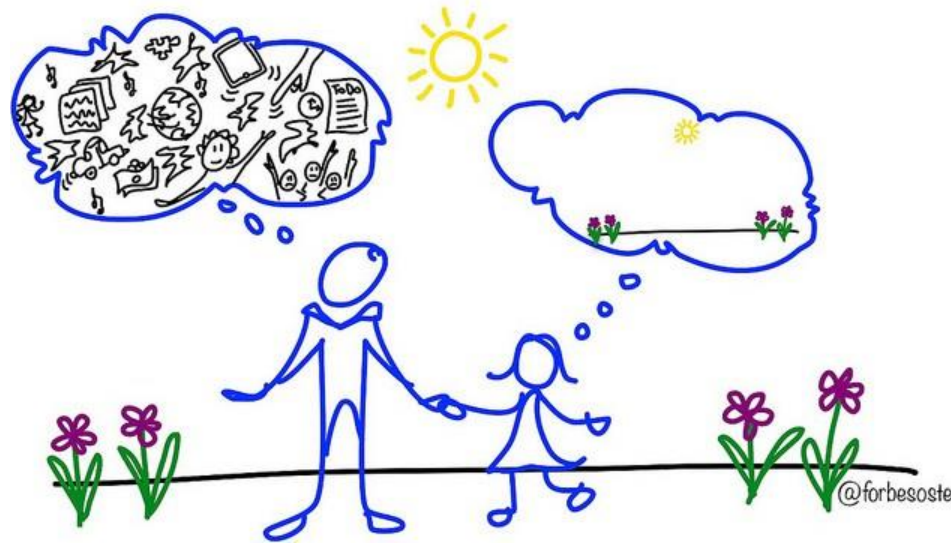
+

kot se poraja tukaj in zdaj (v sedanjem trenutku).

(Jon Kabat Zinn, 1990)

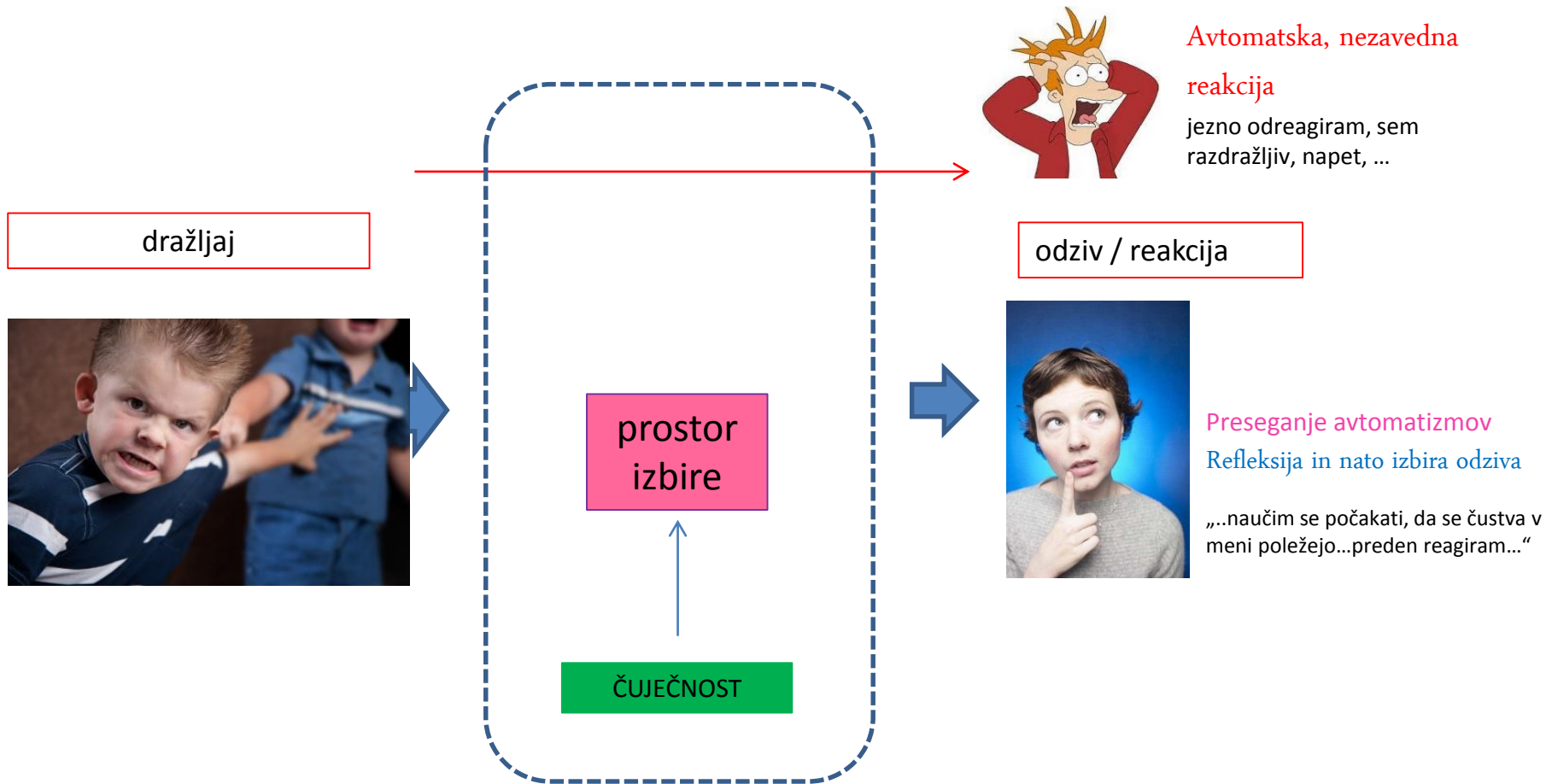
Izstopiti iz avtopilota v zavedanje

Mind Full, or Mindful?



Zaznavanje. Opazovanje. Prepoznavanje. Zavedanje. Biti v stiku s tem, kar je. Trenutno dogajanje. Nekritično opazovanje, z radovednostjo, potrpežljivostjo, brez presoje, s prijaznostjo, sočutjem do sebe. Spretno odzivanje na trenutne zahteve/trenutno stanje. Čustva, misli, razpoloženja...so zgolj mentalni objekti.

Čuječnost pomeni: ustvarjati izbiro



Med dražljajem in odzivom nanj je **prostor**. V tem prostoru se nahaja **naša svoboda in moč, da izberemo kako bomo ravnali**. V našem dejanju leži naša rast in svoboda.

- Victor Frankl.

Doprinos čuječnosti

- Izboljšanje pozornosti/fokusa, povečano samozavedanje.
- Uravnavanje čustev – bolj spretno odzivanje na težja, neprijetna občutja. Manj čustvene reaktivnosti.
- Bolj prilagojeno (situaciji, počutju) odzivanje.
- Zmanjšano doživljanje stresa, tesnobe.
- Zmanjšana percepcija bolečine, povečana zmožnost tolerirati bolečino, vpliv na odločitve glede zdravja in življenjskega sloga, motivacija za življenjske spremembe.
- Boljše telesno zdravje, vpliv na imunski sistem.
- Večji občutek notranje mirnosti.
- Bolj polno doživljanje življenja, zavedanje sedanjega trenutka.
- Večja empatija, sočutje, razumevanje drugih.
- Vpliv na kognitivne, izvedbene, izvršilne funkcije.

Čuječnost pri vzgojiteljih/vzgojiteljicah?

- **Skrb zase:** ohranjanje/izboljševanje počutja in duševnega zdravja . Biti v stiku z lastnim doživljanjem = **pogoj za visoko duševno blagostanje in vzpostavitev psihične odpornosti, sočutja in izpolnjujočih odnosov.**
- **Vrtec je prostor kjer otrok preživi veliko časa.**
- Biti vzgojitelj ni zgolj služba, je poslanstvo: **vzgojitelj je pomembna oseba** v ključnem obdobju otrokovega razvoja (in njegovih možganov), podpora čustvenemu in socialnemu razvoju otrok.

Skrb zase

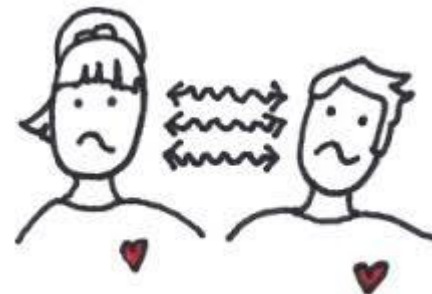
- preventiva pred stresom, izgorelostjo,
- skrb za dobro telesno in duševno zdravje,
- odnos do sebe, svojih občutkov,
- osebnotna rast.

Zrcalni nevroni in emocionalna „okužba“

Prenos neverbalnih informacij na nezavedni ravni, tudi če skušamo emocije prikriti (mimika obraza, drža telesa, barva oz. ton glasu, druga vedenja).



Od otrok – k nam
Od nas – k otrokom



Lastnosti, ki jih razvijamo s čuječnostjo in nam lahko pomagajo pri delu z otroci/ljudmi:

- odnos do sebe – poskrbeti zase v odnosu
- občutljivost na neverbalne informacije, uglaševanje na druge
- stabilnost
- čuječna komunikacija
- avtentičnost
- nepresojanje, neidentifikacija

„Zakaj je naša vzgojiteljica tako prisotna in sproščena? Ob njej se počutim viden.“

Kako razvijamo čuječnost?

- Lastnost, ki jo imamo vsi.
- Podobno kot privzgjajamo vse nove navade.
- Sistematično, v mirnih okoliščinah.
- izgrajevanje notranje mirnosti, stabilnosti.
- Formalna, neformalna vadba (čuječnost v vsakodnevnem življenju).
- Spremembe na ravni možganov.

Čuječnost v vsakodnevnem življenju



Formalna praksa

Kako sem? V tem trenutku?

Kaj potrebujem?

Kako lahko poskrbim zase?



...se nadaljuje...