

Katarzyna Wiesława Urbańska

Uważność w edukacji : 101 ćwiczeń wspierających radzenie sobie z emocjami / Jowita Wowczak. – Warszawa : Wydawnictwo Maman, cop. 2024.

W dzisiejszym zabieganym świecie XXI wieku dzieci i młodzież nie mają lekko. Wszechobecny stres, wyobcowanie, porównywanie się z innymi, świadomość bycia ocenianym przez rówieśników, ciągły niepokój i lęk o ich sympatię, a często także samotność i smutek – to emocje, które towarzyszą dzieciom na co dzień. Zapracowani rodzice nie zawsze zauważają, że dziecko nie potrafi poradzić sobie z trudnymi uczuciami, że często jest zdenerwowane i rozżłoszczone lub wręcz przeciwnie – smutne i apatyczne. Samo nie zawsze potrafi poradzić sobie w świecie pełnym pułapek emocjonalnych. W tym jakże niełatwym procesie rozpoznawania i regulowania emocji bardzo pomocna okazuje się książka Jowity Wowczak. Autorka przedstawia duży wybór ćwiczeń mindfulness z zakresu samoświadomości, życzliwości i wdzięczności oraz ćwiczenia wyciszające do pracy z oddechem, ruchem i zmysłami. Wszystkie propozycje są proste i zrozumiałe, i najczęściej do ich stosowania nie są potrzebne żadne rekwizyty.

Praktykowanie ćwiczeń uważności z dzieckiem pozwala uspokoić i wyciszyć zbyt silne emocje, sprzyja relaksacji, daje poczucie spokoju i stabilności w najtrudniejszych okolicznościach. Ćwiczenia mindfulness mają wpływ na rozwój kreatywności i jakość myślenia młodego człowieka. Autorka zachęca do ich stosowania zarówno w zaciszu domowego ogniska, jak i w klasie szkolnej czy świetlicy. Polecam tę książkę do przeczytania rodzicom i nauczycielom, i zachęcam do wykorzystania zamieszczonych propozycji w praktyce wychowawczej.

Mądra bliskość : jak dbać o siebie i innych / Agnieszka Kozak. – Kraków : Wydawnictwo MANDO, 2024.

Bliskość wyrasta z zaufania do siebie i do innych ludzi. Agnieszka Kozak w książce „Mądra bliskość. Jak dbać o siebie i innych” skupia się na budowaniu bliskości w sobie i do siebie. Jakże łatwo jest patrzeć na siebie krytycznie. *Jestem za niska, za wysoka, za gruba, za chuda, mam piegi i wydatny nos, nie mam poczucia humoru, nie potrafię wypowiadać się elokwentnie* – to tylko kilka przykładów negatywnego myślenia o sobie. Często jest to także efekt słyszanych opinii o nas od naszych rodziców, krewnych czy znajomych. Tak łatwo w to wierzymy. Autorka książki zachęca do odkrycia w sobie naszych mocnych stron i zbudowania zaufania w sobie, i tym samym „bliskości siebie”. Bez zbudowania bliskości w sobie nie możemy zbudować bliskości z drugim człowiekiem. Na początek radzi znaleźć coś dobrego w sobie, czym chcemy obdarować drugą osobę. To wcale nie jest łatwe, bo najczęściej wcale nie znamy siebie i nie zastanawiamy się nad tym, co możemy zaoferować innym. Nie mamy zaufania do siebie i wierzymy w opinie innych na nasz temat.

Autorka przytacza fragmenty rozważań ks. Tischnera o kryjówkach, w których chroni się człowiek przed innymi ludźmi. Kryjówkach lęku i braku nadziei, otoczonych murem nieufności i strachu, że każdy człowiek, który się zbliża, chce nas okraść i skrzywdzić. By wyjść z tych kryjówek, należy stanąć w prawdzie o sobie i odbudować zaufanie do siebie i swoich wyborów. W tej trudnej drodze bliskości do siebie i do innych książka Agnieszki Kozak będzie nieocenioną pomocą i drogowskazem. Zachęcam do jej przeczytania i refleksji.