

Mellár Mezei Anita

Mindfulness és különleges gyerekek – a tudatos jelenlét erejével a sajátos nevelési igényű gyermekek támogatásáért

A mai világ felgyorsult ütemében, ahol a gyerekeket számtalan inger és kihívás éri nap mint nap, a sajátos nevelési igényű gyermekek számára a stressz és a szorongás leküzdése különösen nagy kihívást jelent. Szüleik és pedagógusaik gyakran különleges nehézségekkel szembesülnek, mivel ezek a gyerekek sokszor a megszokottól eltérően reagálnak az élet helyzeteire, ami feszültségeket kelthet. A mindfulness gyakorlatok segítségével azonban könnyebben kezelhetjük ezeket a helyzeteket, és magunkról is gondoskodhatunk, hogy jobb állapotban legyünk ahhoz, hogy támogassuk a gyerekeket. Ezenkívül a mindfulness mint életstílus erősítheti a gyermek önszabályozó képességeit, segíthet tudatosabban és könnyebben kezelni a feszült élethelyzeteket.

Az SNI-stigma

Sajátos nevelési igényű gyermeket nevelni nem csupán a mindennapokban jelent kihívást, de sajnos a társadalmi megbélyegzéssel is gyakran szembesülnek ezek a családok. Egy SNI diagnózis sok esetben még mindig stigmatizáló lehet – nemcsak a gyermek, hanem a szülők számára is. Gyakran tapasztaljuk azt, hogy az emberek félreértik vagy nem értik meg az ilyen gyermekek viselkedését, és ez sokszor elítéléshez vagy sajnálathoz vezet, ami mindkét esetben rendkívül káros. Egy sajátos nevelési igényű gyerek impulzív viselkedését vagy szokatlan reakcióit a közösség gyakran félreérti, és ez a gyermekekben korán kialakíthatja a kívülállóság érzését. Szülőként nehéz ezt látni, és még nehezebb, amikor a szülők maguk is megítéltetnek a gyermekük viselkedése miatt, ami további érzelmi terhet ró rájuk.

A mindfulness itt is támogató lehet, nemcsak a gyermekek számára, hanem a szülőknek is. A tudatos jelenlét gyakorlása megtanít arra, hogy elfogadjuk a helyzeteket anélkül, hogy ítélnénk magunk vagy a gyermekeink felett. A gyakorlatok révén könnyebb elengedni az önmagunkkal vagy a társadalmi elvárásokkal kapcsolatos bűntudatot, és helyette a jelenben lévő kihívásokra és az azokkal való megküzdésre fókuszálni.

Azok a bizonyos nehéz helyzetek

Felnőttként talán nem is gondolnánk, hogy egy egyszerű hétköznapi szituáció, mint például az iskolából hazajövet történő átöltözés, gyakran alakul át konfliktussá. Ezek a pillanatok nemcsak a gyermek számára jelentenek frusztrációt, hanem a szülők, sőt a testvérek számára is nehézségeket okoznak. Az iskolai környezetben pedagógusként többször is megtapasztaltam, hogy milyen stresszesnek élik meg a gyerekek az átállást az egyik tanítási óráról egy következőre. Adott esetben nemcsak más készségeket kell előhívniuk (például számolásról versolvasásra váltani), hanem rövid idő alatt kell alkalmazkodniuk egy másik tanárhoz, más csoportformához. Mindezt pedig viszonylag kevés idő alatt kell megtenniük. A sajátos nevelési igényű gyerekek, amikor túlterheltek a napi iskolai elvárások és társas interakciók miatt, gyakran szoronganak vagy visszahúzódnak. Ezek a gyerekek nehezen találják meg az érzelmi egyensúlyt, ami akadályozhatja a tanulást, a társas kapcsolataik kialakítását, és gyakran vezet impulzív viselkedéshez vagy figyelemzavarhoz.

A mindfulness abban nyújt segítséget, hogy jobban tudjanak fókuszálni, lecsillapodni és megérteni azokat a belső folyamatokat, amelyek zavarhatják őket egy-egy stresszes helyzetben. Ez nemcsak a nyugalom megteremtésében segít, hanem abban is, hogy jobban megértsék önmagukat. Azáltal, hogy megtanulnak tudatosan figyelni a légzésükre, a testük érzeteire, vagy akár a környezet hangjaira, képesek lesznek arra, hogy érzelmeiket és reakcióikat jobban szabályozzák. Ez különösen hasznos lehet egy stresszes iskolai helyzetben vagy egy otthoni konfliktus során, ahol a feszültség gyorsan kialakulhat. Ahhoz, hogy mindezek elsajátítása ne egy következő feladat legyen a gyerekek számára, érdemes saját magunkkal kezdenünk. Van-e nekünk felnőttként tudatos megküzdési stratégiánk a stressz és túlterheltség kezelésére? Ha van, akkor az mintaként hat a gyerekekre, mint ahogy az is, ha a tudatos jelenlét (mindfulness) gyakorlatait közösen végezzük el egyfajta kalandként, játékként, felfedezésként megélve.

Mindfulness gyakorlatok a hétköznapiakban

Könyvem, a *Mindfulness ABC: Gyakorlatok oviban, suliban és otthon* számos olyan konkrét és könnyen kivitelezhető gyakorlatot tartalmaz, amelyeknek segítségével a gyerekek egy eszköztárat kapnak. Megtanulhatják felismerni a stresszt és tudatosan kezelni azt, nyugodtabb környezetet teremteni és megszelídíteni az érzelmi viharokat. Egy konkrét gyakorlat erre a *Hol lapul a titok?* elnevezést kapta a gyerekektől. Ez a gyakorlat csillapítja a szorongást, és kiválóan hat vizsgahelyzetben: segít kordában tartani az izgulást, elvonja az erőt a szorongástól és az aggodástól. Jól bevált ez az iskolai átmenetek során, például egyik óráról a következőre, szünetről tanulásra vagy éppen suliból otthonra váltva. A gyakorlat lényege, hogy a figyelmet egy konkrét tapasztalásba horgonyozzuk le (például fél percig):

1. Látás: Figyeljük meg egy dolgot, mintha most először látnánk – például egy ceruzát. Figyeljük meg minden apró részletét, színét, súlyát, mintáját.
2. Hallás: Figyeljük meg, milyen hangja lehet a ceruzának – például ha csíkokat húzunk vele a papíron.
3. Tapintás: Figyeljük meg, milyen a ceruza tapintása – például ha erősen, ha lazán fogom, milyen a felülete (sima, érdes...)
4. Szaglás: Figyeljük meg, van-e illata a ceruzának.

Ez a gyakorlat egyszerűen segít a gyerekeknek „lehorgonyozni” magukat a jelenben, amikor az érzelmeik túl erőteljesek, és elkerülhetetlennek tűnik a szorongás vagy az érzelmi kitörés. Amikor egy gyermek (és természetesen felnőtt is) képes figyelni az érzékszervi tapasztalataira, ahelyett, hogy az érzelmi viharokra koncentrálna, sokkal könnyebben meg tud nyugodni. Ezt a gyakorlatot az iskolai stresszes helyzetekben akár az egész osztállyal közösen is – például dolgozatírás előtt – vagy otthon közösen is gyakorolhatjuk. Szeretem hangsúlyozni a „közösen” erejét, hiszen ebben benne van a kapcsolatépítés, az egymásra való odafigyelés. A gyerekekkel való kapcsolódás akkor lesz igazán mély és szeretetteljes, ha közben mi magunk is jelen vagyunk – nemcsak testileg, hanem lelkileg is. Én hiszem és tapasztalom, hogy ezzel tudjuk a legjobban megerősíteni a gyerekeket az életre.



Forrás: A szerző archívuma

A mindfulness gyakorlatai könnyen beépíthetők a mindennapokba. Lehetnek ezek olyan biztos pontok az otthoni vagy iskolai napirendben, amelyek egyszerre adnak biztonságot és felszabadultságot a feladatok terhe alól. Az 5–10 éves gyerekeknek szóló könyvemben – *Tigrisnindzsa és csodakő* –, Dávid történetében a kisfiú a légzés erejét használja, hogy kezelni tudja a konfliktusokat. A gyakorlat menete a következő:

Kényelmesen ülve megfigyeljük, hogyan emelkedik és süllyed a has minden egyes belézés és kilézés során. Olyan mélyen és nyugodtan lélegzünk, mint egy „Tigrisnindzsa”. A Tigrisnindzsa nyugodt és erős, minden belézésnél erőt gyűjt, minden kilézésnél pedig elenged minden feszültséget.

Ez a gyakorlat otthon és az iskolában is használható, különösen akkor, ha feszültséget, koncentrációs nehézséget érzékelünk. Nem kell hosszú percekig végeznünk, 2–3 perc bőven elég.

A szülők és pedagógusok kihívásai

Az SNI-s gyerekekkel való munka különleges kihívásokat hoz magával. Az ilyen gyerekek sokszor intenzívebben élik meg az életet, és különleges figyelmet igényelnek. Ahhoz, hogy megfelelő támogatást nyújthassunk számukra, nekünk is egyensúlyban kell lennünk. Szülőként és pedagógusként fontos, hogy magunkra is figyeljünk, hiszen ha mi nem vagyunk jól, akkor a gyerekekkel való kapcsolatunk sem lehet teljes. Az öngondoskodás felnőttként minta lehet a gyerekek számára is – ha látják, hogy törődünk magunkkal, akkor ők is megtanulják, hogyan figyeljenek oda saját szükségleteikre. Az öngondoskodás példamutató szerepe különösen fontos a sajátos nevelési igényű gyerekek számára, akik gyakran érzékenyek a környezetükben lévő felnőttek érzelmeire. Ha mi magunk gyakoroljuk a mindfulness technikáit, és törődünk a saját érzelmi jólétünkkel, akkor azzal a gyerekeknek is adunk egy hiteles mintát. Az, hogy tudatosan figyelünk a jelen pillanatra, és időt szánunk arra, hogy megpihenjünk és feltöltődjünk,

kulcsfontosságú a gyerekekkel való kapcsolatban. Ez nemcsak nekünk, de nekik is segít abban, hogy kiegyensúlyozottabbak és boldogabbak legyenek a mindennapokban.

Nem vagy egyedül!

Amikor egy nehéz élethelyzetben találjuk magunkat, hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy egyedül vagyunk ebben a nehézségben. Sajátos nevelési igényű gyermeket nevelni, tanítani kihívás. A mindennapi feladatok, mint az iskolai készülődés, az érzelmi kirohanások kezelése vagy akár egy egyszerű vásárlás is rendkívüli stresszforrássá válhatnak. Ezek a szülők gyakran érzik magukat kimerültnek, és úgy, hogy senki sem érti igazán, min mennek keresztül. A kihívások egyik legnehezebb része az, hogy sokszor magányosan szembesülnek velük. A környezet – még ha jószándékú is – sok esetben nem érti meg a helyzetet, és ezzel akaratlanul is távolságot hoz létre.

Pedagógusként is felmerülhet bennünk a kérdés: „Miért pont velünk történik ez?”, vagy „Miért nem tudom úgy kezelni ezt a helyzetet, ahogyan kellene?” Ezek a kérdések pedig egy ördögi körbe hajszolnak, ahol folyamatosan kételkedünk magunkban és abban, hogy jó munkát végzünk-e. A mindfulness arra tanít, hogy ítélkezés nélkül fogadjuk el az érzelmeinket, a helyzetünket és önmagunkat. A jelen pillanatra koncentrálnak észre vesszük, hogy nem kell mindig mindenre választ találni, és hogy az elvárások helyett a pillanat megélése is elegendő lehet. Ráadásul gyakran a gyerek túlterheltsége, feszültsége a saját szülői és/ vagy pedagógusi feszültségből és szorongásból eredhet. Ha felnőttként képesek vagyunk megőrizni a nyugalmat, akkor a gyerekek is hamarabb megnyugodnak, és elindulhatunk közösen az együttműködés útján.

Záró gondolatok

A mindfulness nem csodaszer, nem lesznek tőle a gyerekek egy csapásra fegyelmezett, cukorillatos varázspónik. A mindfulness sokkal inkább életmód, amely segít abban, hogy a jelenben éljünk, és jobban megértsük önmagunkat és a körülöttünk lévő világot. Sajátos nevelési igényű gyerekek esetében különösen fontos, hogy megtanulják, hogyan figyeljenek a testükre és az érzéseikre, és hogy a körülöttük lévő felnőttek tudatosan támogassák őket ebben a folyamatban.

A Mindfulness ABC és a Tigrisnindzsa és Csodakő együttesen hatékony eszközök lehetnek minden szülő, pedagógus és gyermek számára, akik szeretnék beépíteni a tudatos jelenlét gyakorlatait a mindennapjaikba. A tudatos jelenlét gyakorlásával nemcsak a gyermekek érzelmi világa válik kiegyensúlyozottabbá, hanem a szülők és tanárok is megtapasztalhatják a tudatos jelenlét nyugalmát és erejét, ami hosszú távon harmonikusabb és kiegyensúlyozottabb életet eredményez. Kívánom, hogy a könyv, illetve jelen cikk gyakorlatai inspirációul szolgáljanak.

Hiszem és tapasztalom, hogy a mindfulness gyakorlása egy olyan ajándék, amely nemcsak a jelenben, hanem a jövőben is kifizetődik, hiszen egy tudatosabb, boldogabb generációt nevelhetünk fel, aki képes kezelni az élet kihívásait, és megtalálni a belső békéjét a mindennapok forgatagában. Éppen ezért bátorítok minden szülőt és pedagógust, hogy fedezze fel a mindfulness világát, és tapasztalja meg a gyakorlatok erejét, hiszen ez egy olyan utazás, amely nemcsak a gyermekek, hanem a felnőttek számára is elérhető és átalakító élmény lehet.