

## آموزش بهوشیاری به کودکان

نوشته‌ی: اریس فودر، کارن هوکر

ترجمه و ویرایش: مهسا امیدبیگی<sup>۱</sup>، امیرحسین ایمانی<sup>۲</sup>

منبع:

Fodor, I.E., Hooker, K.E. (2008). Teaching mindfulness to children. *Gestalt Review*, 12, 75-91.

بهوشیاری در میان متخصصین سلامت روان از اهمیت روزافزونی برخوردار شده است. بهوشیاری بر آموزش توجه متمرکز و بدون قضاوت بر تجربیات درونی و بیرونی هر لحظه ما، تاکید می کند. بهوشیاری در درمان استرس، دردهای مزمن، اضطراب، افسردگی، اختلالات مرزی، اختلالات خوردن و اعتیاد کاربرد فراوان دارد. محققین معتقد هستند که این نوع از آموزش می تواند برای زندگی انسان ها بسیار مفید باشد.

بهوشیاری در زمینه کار با بزرگسالان از ادبیات غنی برخوردار است. اما در زمینه کار با کودکان تحقیقات اندکی صورت گرفته است و این در حالی است که در این رابطه، از کاربرد طبیعی بسیار خوبی برخوردار است. کودکان در مقایسه با بزرگسالان بهوشیاری را بیشتر تجربه می کنند. شواهد بیشتر این ادعا را می توان در بچه های کوچک تر مشاهده کرد. برای مثال، یک کودک زمانی که یک غذا را برای بار اول تجربه می کند آن را نگاه می کند، لمس می کند حتی با صورت خود. و در نهایت آن را می چشد. در واقع تجربه کردن یک کودک نوپا از زندگی، مانند تجربه های یک فرد مبتدی از تمرینات بهوشیاری است. کودکان لحظه به لحظه زندگی می کنند. به صورت هیجانی به محیط پاسخ می دهند و بعد آن را رها کرده سراغ تجربه بعدی می روند. در گریه یک کودک این مساله به سادگی قابل مشاهده است. کودک گریه می کند اما بعد آن را متوقف کرده و به بازی با اسباب بازی هایش مشغول می شود. به آسانی از گذشته بیرون می آید و به آسانی به خواب می رود، بدون اینکه به اتفاقات روزمره و یا نگرانی هایش بیاندهد.

---

<sup>1</sup> کارشناس ارشد مشاوره، دانشگاه تهران  
<sup>2</sup> کارشناس ارشد مشاوره، دانشگاه ماساچوست

ما معتقدیم که کودکان همانند بزرگسالان دوست دارند که هشیار بودن را یاد بگیرند و از مزایای آن استفاده کنند. استرس، اضطراب، افسردگی و اختلالات خوردن در میان کودکان و نوجوانان از شیوع بالایی برخوردار است و تکنیک های بهوشیاری برای این کودکان بسیار موثر است.

علاوه بر موارد ذکر شده بهوشیاری می تواند در زمینه های زیر هم موثر واقع شود:

می تواند حافظه کودک را بهبود ببخشد. کودکان به دلیل عدم توجه کافی به مسایل، آنها را به سادگی فراموش می کنند. بنابراین می توان با تقویت توجه و دقت کودک از طریق بهوشیاری، حافظه و توان یادگیری او را بهبود بخشید (فونتانا و اسلاک، ۱۹۹۷).

برای کودکان با اختلال نقص توجه، بسیار مفید است. بهوشیاری می تواند تمرکز و توجه این کودکان را افزایش دهد. همچنین، بهوشیاری برای افزایش خود کنترلی و مدیریت خود در کودکان پر خاشاگر بسیار ارزشمند است.

#### معرفی تمرینات بهوشیاری برای کودکان

تمرینات بهوشیاری برای کودکان متفاوت از تمرینات بزرگسالان نیست. اما باید تمرینات، با سن کودک متناسب شود. کودکان بیشتر محسوس و عینی فکر می کنند. بنابراین باید دستورالعمل ها شفاف و عینی باشند.

کودکان از توانایی تخیل و خلاقیت قوی برخوردار هستند. در نظر گرفتن این توانایی ها برای آموزش آنها بسیار کمک کننده است.

در آموزش بهوشیاری به کودکان بسیار مهم است که تجربه بهوشیاری کودک با موفقیت همراه باشد. در نتیجه باید تمرینات را از ساده شروع کنیم. برای مثال اگر یک بزرگسال تمرین بهوشیاری خود را با ۱۵ دقیقه شروع می کند. بهتر است کودک آن را با ۵ دقیقه شروع نماید. تمرین را می توان با متوجه ساختن کودک به دنیای بیرونی و تجربه بدن آغاز کرد و بعد به تدریج به سمت ذهن حرکت کنیم. بسیار مهم است که فرد آموزش دهنده قبل از شروع آموزش، خود بر انجام تمرین مسلط باشد. در واقع فرد باید بتواند آنچه را که آموزش می دهد خود تمرین کند. کابات زین (۲۰۰۳) در این زمینه می گوید: " نمی توان بهوشیاری را به طور صحیح آموزش داد مگر اینکه خود آن را در زندگیمان به کار ببندیم."

برخی از کودکان در انجام تمرینات بهوشیاری با مشکل روبرو می شوند، در این صورت باید آنها را همچنان تشویق کرده بهوشیاری را با اشکال دیگر آن آموزش دهیم. همچنین می توان زمان آن را برای این دسته از کودکان محدودتر ساخت.

از آن جا که ممکن است کودکان درباره بهوشیاری سوالاتی داشته باشند یا آن را درست نفهمیده باشند، باید در ابتدا در مورد این تمرین با آنها صحبت کرد و به سوالات آنها پاسخ داد. گاناراتانا (۱۹۹۱) در این زمینه می گوید: "افسانه های بسیاری در مورد بهوشیاری وجود دارد که فهم آن را با دشواری روبرو می سازد. برای مثال بهوشیاری تنها برای روحانیون و مردمان مقدس است. این افسانه اشتباه است چرا که علاوه بر مردان مقدس، بسیاری از مردمان عادی نیز آن را انجام می دهند و از آن لذت می برند. یا اینکه بهوشیاری را به معنای بیهوشی و به خلسه رفتن بدانند. این نیز باوری نادرست است. بهوشیاری نه تنها به معنای به خلسه رفتن نیست بلکه به معنای آگاهی بیشتر فرد از حس های بدنی، افکار و احساسات در لحظه حال است. اینکه کودکان فکر کنند که تمرین بهوشیاری را تنها برای رسیدن به حالت آرمیدگی باید انجام داد نیز باوری نادرست است. بهوشیاری حالتی عمیق از آرامش فیزیولوژیکی را برای فرد به ارمغان می آورد اما در عین حال تمرکز و آگاهی هر چه بیشتر را نیز ایجاد می کند."

در طول آموزش بهوشیاری به کودکان، برخی از آنها ممکن است اضطراب بعد از تمرین را گزارش دهند. این اتفاق زمانی می افتد که فرد در طول تمرین توجه همراه با احساس ناخوشایندی را، نسبت به خود داشته باشد و یا افکار و عواطفی که در طول تمرین ذهن او را منحرف می سازند با ترس و نگرانی مرتبط باشند (کابات زین، ۱۹۹۰).

در چنین حالتی باید فرد را تشویق نمود تا آنچه را که موجب اضطراب او می شود تشخیص دهد. برای این کار بهتر است با ملایمت تمرین را ادامه دهد. اگر کودک به مشاهده افکار منفی اش راغب نباشد، به او کمک می کنیم تا تمرین کرده و افکار را رها کند. در صورتی که کودک نتوانست افکار و احساسات خود را رها کند و می ترسید که با رها کردن آنها مضطرب تر شود به او کمک می کنیم تا تمرین تمرکز بر لحظه حال را انجام دهد. اگر بعد از این تمرین کودک همچنان احساسات منفی داشت نتیجه می گیریم که این گونه تمرینات برای این دسته از کودکان مناسب نیست. البته تمریناتی چون آگاهی از محیط و توجه به حس های بدنی (که در زیر توضیح داده می شود) همچنان می توانند مفید باشند.

### تمرینات بهوشیاری

(۱) هشیار بودن از محیط

یک راه مفید برای معرفی بهوشیاری به کودکان هدایت توجه آنها به محیط اطرافشان است. اینکه به چه چیزهایی آگاه هستند و از چه چیزهایی غافل می باشند.

## آگاهی از یک شی

برای رسیدن به این هدف می توان از تمرین زیر ( فونتانا و اسلاک، ۱۹۹۴) استفاده کرد:

از کودکان می خواهیم تا شی ای مانند تلفن، کفش و یا ... را انتخاب کرده و آن را نقاشی کنند. به آنها گوشزد می کنیم که توانایی آنها در نقاشی مد نظر نیست، بلکه توجه آنها به جزئیات شی و دقت برای کشیدن آن مدنظر است. بعد از آن نقاشی کشیده شده را با کمک کودک، با شی موردنظر مقایسه می کنیم از او میخواهیم که جزئیاتی را که نکشیده است شناسایی کند و نقاشی را کامل سازد. در بسیاری از موارد نقاشی سوم بسیار کامل تر و دقیق تر از نقاشی اول است.

## ۲) آگاهی از خود در محیط

دومین گام در آموزش بهوشیاری به کودکان هدایت آگاهی آنها به سمت تجربیاتشان در محیط است. تمرکز بهنوع توجه یا عدم توجهشان. به منظور رسیدن به هدف، از کودک می خواهیم که تصور کند دوربینی است که بر روی همه جزئیات تجربیاتش تمرکز می کند. و یا تصور کند روزنامه نگاری است که تمام تجربیات خود را برای یک روزنامه گزارش می دهد. از کودک می خواهیم تا گام به گام تمام آنچه از لحظه بیدار شدن انجام می دهد و یا تجربه می کند را گزارش دهد. روز اول ممکن است کودک بگوید از خواب بیدار شدم، حمام کردم، صبحانه خوردم و به مدرسه رفتم. اما ممکن است در روز دوم جزئیات بیشتری را گزارش دهد. برای مثال بگوید: صورتم را شستم، موهایم را شانه کردم، دندان هایم را مسواک زدم. روز سوم بگوید زمانی که صبحانه می خوردم چند قطره از مربا روی لباسم ریخت. و بالاخره در روز پنجم می تواند تجربیاتش را با جزئیات بیشتری بیان کند. مانند اینکه چشمانم را باز کردم. در تختم نشستم. پاهایم سردی زمین را احساس کرد. با هشت گام وارد دستشویی شدم. آب را باز کردم. دستانم گرمای آب را احساس کرد و ... توجه داشته باشیم اگر کودک در هر یک از این گزارشات با سختی روبرو است، او را تشویق کنیم و با اشاره هایی، او را برای بیان نزدیک ترین تجربه در زمان حال توانا سازیم.

## ۳) هشیار بودن از بدن

گام سوم در آموزش بهوشیاری به کودک، آگاهی از بدن است.

الف) توجه به حس های بدنی

این تمرین اولین تمرین بهوشیاری است که شرکت کنندگان در دوره های آموزش کابات زین انجام می دهند. این تمرین شامل آگاه شدن از یک شی در محیط بیرونی و سپس آگاه شدن از تجربه خود در رابطه با آن شی است. بدین منظور برای مثال می توانیم به هر کودک سه عدد کشمش بدهیم. البته می توان این تمرین را بعداً با غذاهای دیگر نیز تکرار کرد.

این تمرین را بهتر است با صدای بلند و به آرامی برای کودکان بخوانیم. می توان از متن زیر به عنوان دستورالعمل کمک گرفت:

- به کشمش توجه کنید. آن را با دقت مشاهده کنید. به طوری که انگار تا به حال کشمش ندیده اید. یک کشمش بردارید و آن را با انگشتان دستتان لمس کنید. به رنگ آن توجه کنید. از هر فکر و احساسی که در مورد کشمش دارید آگاه باشید. و اگر فکری درباره دوست داشتن یا دوست نداشتن کشمش برایتان ایجاد می شود آن را یادداشت کنید. آن را به سمت بینی بیاورید و بو کنید. سپس به سمت لب ها ببرید، در حالی که از حرکات دستانتان آگاه هستید. به ترشح بزاقاتان توجه کنید و بعد آن را در دهانتان بگذارید. به آرامی بر روی آن دندان بگذارید و مزه واقعی آن را برای اولین بار بچشید. زمانی که خواستید آن را قورت دهید برای چند لحظه آن را نگه دارید و به واکنش های بلعانتان توجه نمایید. حالا می توانید آن را قورت دهید. کشمش دیگری بردارید و این فرایند را تکرار کنید. گویی برای بار اول است که کشمش می خورید! ( کابات زین، ۱۹۹۰).

#### ب) آگاهی از حرکت

تمرین آگاهی از حرکات بدن را می توان با مجموعه ای از کودکان در یک اتاق انجام داد. توجه داشته باشید که اتاق به اندازه کافی بزرگ باشد تا کودکان با همدیگر و با اشیای درون اتاق برخورد نکنند. می توان برای کودکان از یک موزیک ملایم نیز استفاده کرد. از آن ها می خواهیم که به آرامی شروع به راه رفتن کنند. آنقدر آرام که گویی دارند بر روی زمینی پر از پوست تخم مرغ و یا شیشه راه می روند. آنگاه از آنها می خواهیم که به حرکات بدنشان دقت کنند. برای مثال ماهیچه ران پا که به سمت بالا حرکت می کند و خود پا که بلند می شود و یا کف پا که به آرامی زمین را لمس می کند و دوباره از زمین بلند می شود. می توان این توجه و دقت را ابتدا بر روی یک پا اعمال کرد و سپس به سراغ پای بعدی رفت. از آنها بخواهید تا افکار و احساساتی را که آنها را از توجه به حرکات بدن منحرف می کند بر روی یک کاغذ بنویسند و بعد دوباره به تمرین ادامه دهند (فونتانا و اسلاک، ۱۹۹۷).

### ج) بهوشیاری بر روی نفس

پایه ای ترین تمرین بهوشیاری شمارش نفس است (لهمن، ۱۹۷۴؛ گاناراتانا، ۱۹۹۱؛ فونتانا و اسلاک، ۱۹۹۷؛ کابات-زین، ۱۹۹۰). این تمرین برای بهوشیاری (افزایش تمرکز بر تجربه زمان حال) بسیار اساسی و لازم است. انجام کامل این تمرین تمرکز کودک برای بودن در لحظه حال را افزایش می دهد. همچنین این تمرین می تواند موجب آرامش فکر و هر گونه اضطرابی شود که در رابطه با بدن وجود دارد.

از آن جایی که کودکان تا به حال بر روی تنفس خود تمرکز نکرده اند، بنابراین بهتر است ابتدا با یک تنفس ساختگی آن را به کودکان آموزش دهیم. " هوای سرد وارد بینی می شود، سپس هوای گرم از آن خارج می شود." نیازی به تغییر ریتم طبیعی نفس نیست، پس آن را نگه نمی داریم، فقط از آن آگاه می شویم."

از طریق شمارش نفس، به کودکان کمک می شود تا بر روی تنفس خود باقی بمانند و از افکار مخرب جدا شوند. شمارش نفس می تواند به طرق مختلفی صورت گیرد. برای بسیاری از کودکان بهتر است با دم و بازدم تنفس اول، شماره یک و با دم و بازدم تنفس دوم شماره دو گفته شود. شمارش را تا عدد پنج ادامه داده و سپس شمارش را از ابتدا شروع می کنیم. اگر این شیوه شمارش برای برخی از کودکان مشکل است می توان از آنها خواست تا با هر دم و بازدم تنفسی، شماره یک را بگویند.

باید مراقب بود تا کودکان ریتم طبیعی تنفس خود را داشته باشند. به هر حال ذهن نمی تواند برای مدت زمان طولانی متمرکز بماند. بنابراین برای پیشرفت در تمرین، کودکان را تشویق کنیم. آنها نباید در مورد افکار و احساساتی که مخرب هستند قضاوت کنند، می توانند افکاری را که به ذهنشان می آید یادداشت کنند و سپس شمارش نفس را از شماره یک ادامه دهند. توجه داشته باشید که تمرین را از مدت زمان کم شروع کرده و به تدریج آن را افزایش دهید. به تدریج کودکان را تشویق کنید تا زمانی که در زندگی روزانه خود با اضطراب، عصبانیت و ... روبرو می شوند، قبل از انجام تکالیف مدرسه و قبل از به رختخواب رفتن تمرین تمرکز بر نفس را انجام دهند.

### د) تمرین هشیاری

" ما هر آنچه که فکر می کنیم هستیم. با افکارمان جهانمان را می سازیم."

(کرنفیلد، ۱۹۹۶)

آموزش بهوشیاری\_ تمرکز آگاهانه بر روی فرایند تفکر\_ راههای گوناگونی دارد. دو راه مفید آموزش بهوشیاری به کودکان عبارت اند از:

تمرکز بر روی فرایند تفکر در لحظه حال و بهوشیاری حباب مانند. که به معنای عدم درگیری و یکی شدن با افکارمان است. مانند تمام تمرین های هشیاری، این تمرین نیز شامل یک علاقمندی یا شیفتگی به موضوع مرکزی است که ذهن را از درگیری در موارد دیگر حفظ می کند. در تمرین هشیاری چنین کیفیتی ذهن را باز نگاه می دارد تا با موضوعات مختلف آگاهی درگیر شود. همان گونه که یک کودک با اسباب بازی هایش درگیر می شود و این توجه را نسبت به تمام اسباب بازی هایش نشان می دهد(اپستین، ۲۰۰۱). در سراسر تمرین بهوشیاری زمانی که ذهن به سمت افکار، خاطرات و خیالپردازی ها منحرف می شود فرد بدون کوچکترین قضاوتی توجه خود را دوباره به زمان حال برمی گرداند. برای تمرین بهوشیاری بهتر است در حالتی کاملاً راحت بنشینید. کمر صاف، سر و گردن در راستای ستون مهره ها صاف قرار دارند. به طوری که مزاحمتی برای راحتی بدن وجود نداشته باشد. چشم ها می توانند بسته باشند و یا آن را به صورت نیمه باز گذاشته و به سمت پایین نگاه کنید. می توان از موسیقی ملایمی نیز استفاده کرد.

و اما توجه به فرایند تفکر؛

" به صدای قلبتان گوش دهید. بی طرفانه و بدون قضاوت آن را بشنوید. آن زمانی است که آن را می فهمید. "

(اکهارت تله)

بعد از اینکه کودک تمرکز آگاهانه بر روی نفس را تمرین کرد، گام بعدی بردن توجه او به سمت افکار و احساساتش است. این آموزش کودک را قادر می سازد تا بفهمد خود او تولیدکننده افکارش است. و اینکه افکار می آیند و می روند و چطور افکار می توانند به راحتی احساسات و اعمال ما را تحت تاثیر قرار دهند. برای این کار از کودک بخواهید چشمان خود را ببندد و مانند گربه ای که برای گرفتن موش به کمین می نشیند منتظر آمدن افکار به ذهنش باشد. از خود بپرسد الان، چه فکری به سر من می آید؟

بهوشیاری بر روی حباب

"زمانی که به افکار خود گوش می دهید نه تنها از افکار، بلکه از خودتان هم به عنوان مشاهده کننده افکار آگاه می شوید."

## (اکهارت تله)

برای تمرکز بیشتر بر روی آگاهی از فرایند تفکر، باید به تدریج اجازه داد در حالی که با افکارمان درگیر نمی شویم، آنها ببینند (لی شان، ۱۹۷۴). هدف از این تمرین آرام شدن، مشاهده کردن افکار و در عین حال بدون قضاوت آزاد کردن آنهاست.

متن زیر را می توان با صدای بلند و شمرده به عنوان الگویی جهت تمرین کودکان استفاده کرد:

ابتدا اجازه می دهیم که کودک برای چند دقیقه در سکوت بنشیند. محل بهوشیاری باید تا حد امکان ساکت باشد.

- در یک وضعیت راحت بدنی می نشینیم. کمر راست، سر و گردن در راستای ستون مهره ها قرار دارند. چشمان خود را به آرامی می بندیم. تصور می کنیم که حباب هایی از برابر چشمان ما در حال بالا رفتن هستند. هر یک از این حباب ها یکی از افکار و احساسات ما را درون خود دارند. به درون حباب نگاه کنید. درون آن چه می بینید؟ فکر و یا احساسی را که در درون حباب شناور است، بدون قضاوت، ارزیابی کردن و غرق شدن در آن، مشاهده کنید. اجازه می دهیم که تنها افکار و احساسات، مشاهده شوند و بعد به آرامی حباب بعدی را مشاهده می کنیم.

تمرین تصویرسازی: پیدا کردن یک جای امن

" با آرامش بیشتر ذهن انسان کارایی بیشتری خواهد داشت."

در این نوع از بهوشیاری فرد را به خلاقیت و تخیل بیشتر تشویق می کنیم. بعد از اینکه کودکان آگاهانه، بر روی فرایند تنفسی شان تمرکز کردند و افکار و احساسات درون حباب هایشان را مشاهده، و سپس رها کردند نوبت به این مرحله از بهوشیاری می رسد. این تمرین برای کودکانی که مضطرب هستند، بسیار مفید است.

- در وضعیت راحتی بنشینید. در حالی که سر و گردن در راستای ستون مهره ها قرار دارند و شانه هایتان رها از هر گونه تنش. چشمان خود را به آرامی ببندید. مکانی پر از آرامش و امنیت را برای خود تصور کنید. این مکان می تواند ساحل دریا، دریاچه و یا حتی تختخواب شما باشد. سعی کنید آن را مشاهده کنید. به تدریج تصویر این مکان دوست داشتنی، برایتان واضح تر می شود. به سمت چپ خود نگاه کنید، چه چیزی را می بینید؟ به سمت راست خود نگاه کنید. سمت راست شما چیست؟ نفس عمیقی بکشید. چه بویی به دماغ شما می رسد؟ آن را استشمام کنید. به هر طرف که خواستید راه بروید. اگر افکار مختلفی به ذهنتان می رسد آنها را مشاهده کرده و بعد بر روی تنفستان



تمرکز کنید. و حالا به مکان دوست داشتنی خود برگردید.(چند لحظه سکوت می کنیم). هر زمان که آماده هستید به آرامی دستان خود را جلوی چشمانتان قرار دهید. چشمانتان را باز کنید. انگشتان دست خود را حرکت دهید تا نور به چشمانتان برسد. هر زمان که آماده هستید می توانید دستان خود را از جلوی صورت و چشمانتان بردارید.

بسیاری از کودکان دوست دارند مکان زیبایی را که تصور کرده اند نقاشی کنند. این کار بسیار خوبی است، چرا که مکانی پر از آرامش و امنیت را برای همیشه، یادآوری می کند.