

PRAKTICKÁ PŘÍRUČKA, KTERÁ VÁS ZAVEDE DO SVĚTA MINDFULNESS

Burdick Debra (2019). Mindfulness u dětí a dospívajících: 154 technik a aktivit. Praha, Grada

Veronika Pilátová

Nakladatelství Grada vydalo na počátku roku 2019 překlad knihy Debry Burdickové s názvem Mindfulness u dětí a dospívajících: 154 technik a aktivit. Autorka knihy je psychoterapeutkou, která svůj život zasvětila především problematice ADHD a mindfulness. Na tato témata do dnešních dní vede řadu workshopů, vydala několik CD a napsala množství knih. Tato kniha je jedním z jejich nejčerstvějších počinů, z něhož, dle mého názoru, na čtenáře dýchnou její bohaté profesní zkušenosti.

Kniha čtenářům na 291 stranách, v 5 částech a 27 kapitolách s nenucenou lehkostí objasňuje principy mindfulness a poskytuje jim početnou sbírku nástrojů, her a aktivit určených k rozvoji všímavosti u dětí a dospívajících. Tyto techniky pro děti a dospívající jsou oproti technikám pro dospělé specifické tím, že berou v potaz bohatou představivost dětí i konkrétní způsob jejich myšlení. Při tvorbě technik Burdicková myslela i na omezenou schopnost dětí udržet pozornost, či na skutečnost, že se děti přirozeně učí hrou. V knize tak nalezneme řadu mindfulness cvičení, jež jsou nabízeny ve formě her nebo zábavných aktivit a nejsou tolik časově náročné. Důraz klade také na to, aby aktivity byly co nejvíce popisné a konkrétní ve svých pokynech tak, aby je děti snadno pochopily. Zvláštní péči pak Burdicková věnuje objasňování specifických pojmů, jakými jsou například napínání svalů nebo vědomí, a nabízí čtenářům cenné



nápady, jak je dětem ilustrovat. Napříč celou knihou jsou ke kapitolám připojeny pracovní listy sloužící více účelům. Některé z nich obsahují přesné instrukce k technikám, jiné jednoduchá cvičení, schémata nebo krátké texty, které napomáhají porozumět teorii. Několik pracovních listů slouží i jako soubory nápomocných otázek pro klienty.

V úvodu Debra Burdicková zmiňuje, že knihu napsala tak, aby vyhovovala potřebám odborníků, učitelů i pracovníků jiných pomáhajících profesí, kteří se zajímají o du-

ševní zdraví dětí a dospívajících. Díky srozumitelně podaným neurovědeckým poznatkům i jednoduše vysvětleným cvičením však kniha může dobře posloužit i samotným dětem, dospívajícím a jejich rodičům.

V druhé části knihy se autorka zaměřuje na to, jak zapojit rodiče do praktikování mindfulness u jejich dětí. Čtenáře také upomíná pamatovat na vývojovou a kognitivní úroveň dětí, která je důležitá pro výběr vhodné techniky. K tomu připojuje pracovní list s charakteristikou vývojových období, která čtenáři může usnadnit zhodnocení klientovy úrovně schopností. Dále se názornou formou věnuje tomu, co mindfulness je a opět nabízí způsoby, jak dítěti jeho principy co nejkonkrétněji představit. Zaměřuje se i na to, jak klientovi pomoci naplánovat kdy a kde bude všímavost cvičit. Autorka rovněž vybízí k práci s klientovou motivací a poskytuje nástroje, které klientovi pomohou udělat si jasno v tom, jak jim mindfulness může pomoci. Za sebe velmi oceňuji podkapitolu, která se věnuje klientově odporu a překážkám, které mu brání v praktikování mindfulness. Zde Burdicková poskytuje seznam konkrétních námitek, které klienti mohou mít, a nabízí ke každé cenné rady, jak na ně reagovat.

Hlavní část knihy se již věnuje metodám pro výuku konkrétních technik mindfulness. Zda nalezneme pestrou paletu technik, přičemž každá kapitola je zacílena na specifickou oblast, ve které má mindfulness využití. Nabízí tak množství cvičení na uvědomování dýchání od jednodušších, které děti učí správně se nadechnout a vydechovat až ke komplexním dechovým cvičením. Následující kapitoly se zaměřují na nácvik prožívání přítomného okamžiku, na všímavé myšlení a všímavé využívání

jednotlivých smyslů, další na všímavý pohyb či uvědomování si fyzického těla nebo emocí. Uživatelsky příjemné je, že každá technika je předkládána ve stejné struktuře. Nejprve obsahuje základní informace o technice, dále postup, jak dětem a dospívajícím techniku prezentovat a zpětnou vazbu nabízející sadu otázek, které pomohou rozvíjet s dětmi a dospívajícími debatu o tom, jaké pro ně dané cvičení bylo. Jako cenné také vnímám, že Burdicková u některých technik nabízí způsoby, jak je přizpůsobit dětem a dospívajícím různých věků. Několikrát tak poskytuje více variant stejného cvičení.

Čtvrtá část čtenáři pomáhá rychle se zorientovat v tom, jaká cvičení jsou vhodná pro klienty s konkrétními poruchami. Věnuje se tak dětem a dospívajícím s poruchami nálad, ADHD nebo autismem. Nezapomíná však ani na děti a dospívající se stresem nebo hněvem, poruchami spánku, případně s chronickou bolestí. V poslední a nejkratší části knihy nalezneme ryze praktické nástroje pro sledování pokroku u klientů.

Myslím, že nebude nadsazené, když řeknu, že by kniha neměla chybět v žádné knihovničce těch, kteří do své práce s dětmi a dospívajícími chtějí zařazovat prvky všímavosti. S ohledem na komplexnost celé knihy, na podrobné návody, srozumitelné představení mindfulness a ošetření mnoha aspektů práce s dětmi a dospívajícími může být kniha skvělým pomocníkem pro terapeuty, kteří s mindfulness teprve začínají. Stejně dobře však může být inspirativní pro ty, kteří už na principech mindfulness pracují, jelikož jim může rozšířit obzory o nové techniky a poskytnout nápady, jak mindfulness dětem a dospívajícím srozumitelně představit.