

Debra Burdick. *Mindfulness u dětí a dospívajících: 154 technik a aktivit.*

Praha: Grada, 2019. 296 stran.

Z anglického originálu (*Mindfulness skills for kids & teens: A workbook for clinicians & clients with 154 tools, techniques, activities & worksheets.* Wisconsin: PESI, 2014) přeložily M. Ocisková, A. Sandoval a D. Zmeškalová.

Výzkumy i klinická praxe v uplynulých 25 letech ukázaly, že rozvíjení všímavosti (angl. *mindfulness*) vede mimo jiné ke zlepšení sebeovládání a zvládnání emocí, zlepšení schopnosti soustředit se, pamatovat si, ke snížení hyperaktivity a impulzivity, snížení výskytu negativních emocí a úzkosti, k rozvoji sociálních dovedností atd. atd. To jsou důsledky velmi atraktivní nejen pro dospělé, ale i pro děti a dospívající, kteří se potýkají s nejrůznějšími potížemi ve škole nebo ve vztazích. Ve Velké Británii vláda nedávno začlenila všímavost jako samostatný vyučovací předmět do osnov 370 základních škol (Magra, 2019). Lze podobný trend očekávat také u nás?

Příručka Debry Burdick¹ nabízí učitelům, vychovatelům, sociálním pracovníkům, dětským psychologům a psychiatrům, ale i rodičům dětí jednoduché návody, jak rozvíjet všímavost u dětí a dospívajících. Obsahuje přes sto padesát technik, aktivit, her a meditací. Lze jí využít při práci s dětmi s ADHD, s dětmi, které trpí úzkostmi nebo depresemi, panickými záchvaty, posttraumatickou stresovou poruchou, obsedantně-kompulzivní poruchou, somatickými potížemi, poruchami spánku, autismem nebo jakýmkoli stresem, agresí apod.

Kniha je rozdělena do pěti částí. První část stručně připomíná čtenářům, k čemu je rozvíjení všímavosti dobré a vysvětluje jim, jak knihu používat. Druhá část ukazuje, jak lze výuku všímavosti přizpůsobovat dětem a dospívajícím, jak ji lze začlenit do mimoškolních a domácích aktivit dětí, a jak se vypořádávat s nejrůznějšími překážkami tohoto začleňování. Třetí část, která je pomyslným jádrem knihy, pak nabízí konkrétní techniky rozvíjení všímavosti, které se osvědčily u dětí a dospívajících. Čtvrtá část popisuje, jak mindfulness využívat u konkrétních poruch (vyjmenovány byly výše). Část pátá pak představuje nástroje, díky nimž lze v programech rozvíjení všímavosti u dětí a dospívajících sledovat pokrok stanovováním a vyhodnocováním cílů nebo sledováním příznaků.

Kniha je psána srozumitelně a lze jí snadno využít jako manuál pro tvorbu nejrůznějších všímavost rozvíjejících programů pro děti různého věku. Autorka zjevně vychází z vlastní praxe s dětmi a dobře reaguje na jejich skutečné aktuální potřeby a životní kontext. Nepředpokládá, že by děti byly ochotné věnovat se dlouhým meditačním sezením, a nabízí jim proto primárně především hry, které všímavost rozvíjejí bez nutnosti setrvávat v klidu. Místy je opravdu pozoruhodné, jak dokáže pomocí názorných a vtipných příkladů dětem zprostředkovávat vědecké poznatky o fungování mozku, emocí, o práci s vlastními myšlenkami, vztahy apod. Knihu lze rozhodně doporučit jak všem odborníkům, kteří s dětmi nebo dospívajícími pracují, tak i rodičům, kteří by své děti chtěli naučit zvládat agresí, neklid, úzkost a rozvíjet vnitřní klid, sebedůvěru, schopnost soustředění, paměť atd. Dovolím si však uvést ke knize také dvě drobné připomínky.

¹ [Obsah knihy.](#)

1) Je logické, že vzhledem k obrovskému zájmu o všímavost v zahraničí a mnoha stovkám dostupných knih z této oblasti, se autorka této příručky již příliš nezabývá vysvětlováním všímavosti dospělému čtenáři a soustředí se hlavně na způsoby, jak zprostředkovat toto téma dětem a dospívajícím. U nás je však situace zatím odlišná. Odborníci teprve začínají mindfulness registrovat a obvykle nemají ani vlastní hlubší zkušenosti s jejím rozvíjením, ani rozsáhlejší teoretické znalosti. Doporučoval bych proto všem kolegům, které kniha zaujme a měli by zájem využít rozvíjení všímavosti při práci s dětmi nebo dospívajícími, aby si přečetli také některou základní či úvodní publikaci k tomuto tématu (např. Penman, Williams, 2014; Siegel, 2014 aj.) a ideálně se také sami seznámili s praxí rozvíjení všímavosti například v programech MBSR (na všímavosti založená redukce stresu – angl. Mindfulness-Based Stress Reduction) nebo MBCT (na všímavosti založená kognitivní terapie – angl. Mindfulness-Based Cognitive Therapy), které již u nás probíhají.

2) Druhá připomínka se týká překladu. Překladatelky Marie Ocisková, Aneta Sandoval a Daniela Zmeškalová v knize ponechávají slovo mindfulness v anglickém originálu, i když zároveň používají přídavné jméno všímavý a rovněž sloveso všímat si. Myslím, že je to zbytečné. Slovní spojení jako „Mindfulness je obzvláště nápomocné...“ (strana 22) mi připadají poněkud toporná. Zvláště, když překlad všímavost v česky i slovensky psané literatuře již dávno zdomácněl. Vždyť anglické slovo mindfulness je samo o sobě stejně nicneříkající a potenciálně zavádějící, jako české všímavost. A původní pálijské slovo sati, které používal historický Buddha (Siddhattha Gótama) před dvěma a půl tisíci lety, čelilo stejnému riziku nepochopení, jako české všímavost nebo anglické mindfulness. I Buddha musel svým žákům podrobně vysvětlovat, co pro něj slovo sati znamená. Nelze to zprostředkovat pouze jedním slovem. Přimlouval bych se proto za přinejmenším střídání slov mindfulness a všímavost. Text by byl pak podle mne pro české čtenáře čtivější a působil by plynulejším dojmem.

Příliš rychlé životní tempo, přehlcení informacemi a chronický stres jsou bohužel typickými příznaky doby, v níž žijeme. Díky těmto vlivům máme často problém zpomalit nebo se zastavit, odpočívat, zorientovat se sami v sobě. A všímavost nabízí lék. Proto se stala tak populární, a proto se objevují i snahy zprostředkovat všímavost také dětem, aby se již od mala učily hledat a nacházet životní rovnováhu, rozuměly vlastním emocím i jeden druhému. Protože příručka Mindfulness u dětí a dospívajících je jednou z prvních v češtině dostupných publikací o rozvíjení všímavosti u dětí (srov. Plummer, 2018; Snel, 2016), jistě si najde své čtenáře. Opravdu doufám, že inspiruje odborníky pracující s dětmi a dospívajícími a napomůže tomu, aby se rozvíjení všímavosti v budoucnu stalo samozřejmou součástí naší duševní hygieny, stejně jako je čištění zubů součástí naší hygieny tělesné. Prospělo by to nám všem.

Literatura

- Magra, I. (2019). Schools in England introduce a new subject: Mindfulness. *New York Times*. [cit. 2019–04–28]. Dostupné z: <https://www.nytimes.com/2019/02/04/world/europe/uk-mindfulness-children-school.html>.
- Penman, D., & Williams, M. (2014). *Všímavost: Jak najít klid v uspěchaném světě*. Praha: Anag.

- Plummer, D. M. (2018). *Hry pro rozvoj všímavosti u dětí: Mindfulness pro děti 5-12 let*. Praha: Portál.
- Siegel, D. J. (2014). *Vnitřní nazírání: Nová věda osobní transformace*. Praha: Triton.
- Snel, E. (2016). *Klidně a pozorně jako žabka: Cvičení mindfulness pro děti a jejich rodiče*. Brno: Bizbooks.

O autorovi:

PhDr. Jan Benda pracuje jako privátní psycholog a psychoterapeut. Je studentem doktorandského studia na Katedře psychologie FF UK v Praze.
E-mail: psychoterapeut@gmail.com

Benda, J. (2019). Mindfulness u dětí a dospívajících: 154 technik a aktivit [recenze]. *E-psychologie*, 13(2), 63-65. <https://doi.org/10.29364/epsy.345>