

MINDFULNESS – TRENING UWAGAŃNOŚCI DZIECI I MŁODZIEŻY W PROFILAKTYCE CYBERPRZEMOCY

ANNA GREGOREK

Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie

Wstęp

Termin *mindfulness* w dosłownym tłumaczeniu oznacza „pełnia umysłu”, „pełna świadomość”. W literaturze przedmiotu można spotkać także tłumaczenia „uważna obecność”, „świadoma obecność”, „przejrzysta świadomość”, jednak najczęściej w tłumaczeniach wielu autorów *mindfulness* jest określana jako „uważność”. Definicja Jona Kabat-Zinna określa *mindfulness* jako „przytomność umysłu rozwijana przez szczególnego rodzaju skupienie uwagi” (Kabat-Zinn, 2014, s. 9), która jest świadoma, nieosądzająca i skierowana na bieżącą chwilę.

Praktyka uważności wywodzi się ze starożytnych buddyjskich dyscyplin medytacyjnych. Bycie obecnym i uważnym to także istotny fundament tradycji duchowych w chrześcijaństwie, hinduizmie, islamie, judaizmie i taoizmie. Założenia te przeniknęły do kultury Zachodu i objęły takie obszary jak: medycyna, neurobiologia, psychologia, biznes i edukacja.

W ostatnich latach nastąpił gwałtowny wzrost zainteresowania zjawiskiem *mindfulness* wśród naukowców, psychologów, lekarzy, terapeutów i pedagogów. Wiele przeglądów i metaanaliz poświęconych wynikom tej formy medytacji wskazuje, że programy,

treningi i terapie oparte na uważności, akceptacji i współczuciu przyczyniają się do krzewienia zdrowia psychicznego i fizycznego. Lekarze, psycholodzy, terapeuci zalecają praktykę uważności w walce ze stresem, bólem, a nawet chorobą. W edukacji proponowane są programy oparte na praktyce uważności, których wyniki badań wskazują, że ograniczenie stresu wpływa także na lepsze wyniki w nauce. Autorka w artykule stawia tezę: praktykowanie uważności może być skutecznym programem opartym na MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) w profilaktyce cyberprzemocy.

Celem analiz w publikacji uczyniono następujące zagadnienia:

1. Teoretyczne podstawy stresu a *mindfulness*.
2. Praktyka uważności.
3. Mechanizm i skutki działania *mindfulness*.
4. *Mindfulness* w profilaktyce cyberprzemocy.

Teoretyczne podstawy stresu a *mindfulness*

W 1915 r. antropolog medyczny doktor Walter Cannon wykazał w koncepcji „walcz albo uciekaj”, że w obliczu zagrożenia zachodzi u człowieka zawsze ta sama reakcja fizjologiczna „która przygotowuje umysł i ciało do obrony przed zagrożeniem” (Thomas, 2014, s. 23). Reakcja ta jest nam potrzebna, aby w sposób skuteczny na to zagro-

żenie reagować. Stres pobudza współczulny układ nerwowy oraz oś HPA (podwzgórze, przysadka, kora nadnerczy). Pobudzenie podwzgórza „prowadzi do uwolnienia przez przedni płat przysadki hormonu adrenokortykotropowego (ACTH), który stymuluje korę nadnerczy do wydzielania kortyzolu, powodującego podniesienie stężenia cukru we krwi oraz zwiększenie metabolizmu” (Kalat, 2017, s. 366). Zmiany te pomagają podtrzymać przez długi czas aktywność człowieka kosztem zmniejszenia aktywności układu immunologicznego. Długotrwałe podwyższenie poziomu kortyzolu jest szkodliwe dla organizmu. Utrzymujący się długo podwyższony jego poziom może powodować „wzrost wrażliwości neuronów hipokampa tak, że mogą one ulec zniszczeniu na skutek nadmiernego pobudzenia lub też działania toksyn” (tamże, s. 369). Degeneracja hipokampa może stać się przyczyną osłabienia pamięci.

Pobudzenie współczulnego układu nerwowego powoduje utrzymywanie psychiki i fizjologii ciała w stanie czujności i gotowości: szybsza praca serca, zwiększenie ciśnienia krwi, przyspieszenie oddechu, zwiększenie napływu krwi do mięśni, rozszerzenie źrenic, zwiększenie wydzielania potu, zredukowanie napływu krwi do skóry (i in. działania układu). Jeśli pobudzenie współczulnego układu nerwowego nie pozwala układowi przywspółczulnemu, który działa jak antagonistą do układu współczulnego, spowodować złagodzenia reakcji „walcz albo uciekaj”, pojawiają się negatywne reakcje fizjologiczne: zaburzenia snu, trawienia, bóle głowy, zespół nadwrażliwości jelita grubego, nastrój depresyjny.

Współczulny układ nerwowy mogą pobudzać nie tylko **konkretne sytuacje** i wydarzenia, lecz także **myśli i wspomnienia**, co potwierdzają badania dotyczące zespołu stresu pourazowego (PTSD), „który występuje u niektórych osób, które uległy ciężkiemu uszkodzeniu ciała, znalazły się w sytuacji zagrożenia” (tamże, s. 370).

Powszechnie wiadomo, że stres jest nieodłącznym elementem naszego życia. Każdego z nas dotyczą w życiu różnego rodzaju trudności, lęki, brak poczucia bezpieczeństwa, choroby, śmierć bliskich, samotność, poczucie alienacji i brak więzi. Współczesny świat jest pełen zagrożeń takich jak: wojny, terroryzm, przemoc w świecie realnym i cyberprzemoc w świecie wirtualnym. Rozwój technologii sprawia, że codziennie jesteśmy bombardowani tysiącem informacji. Tempo życia, rywalizacja powodują, że jesteśmy podatni na frustrację, lęki, które sprawiają, że odczuwamy to jako zagrożenie. Na te sytuacje odpowiadamy – zarówno dorośli, jak i dzieci – w sposób, w jaki jesteśmy zaprogramowani od tysięcy lat, „walcz albo uciekaj”.

Kabat-Zinn, neurobiolog z University of Massachusetts w USA, twórca programu rozwoju uważności (MBSR), dokonał ważnego rozróżnienia pomiędzy **reakcją na stres**, która opiera się najczęściej na nieświadomych wzorcach nawykowych, wyuczonych na podstawie doświadczeń z przeszłości, a **odpowiedzią na stres** „polegającą na uznaniu emocji a nie na ich tłumieniu, oraz na jednoczesnych rozwijaniu narzędzi do pracy z nimi” (Stahl, Goldstein, 2015, s. 51).

Praktyka uważności

W medytacji możemy wyróżnić dwie jej formy: wgląd i koncentrację. *Mindfulness* uznane jest za rodzaj medytacji opartej na wglądzie, ponieważ „polega na skupieniu całkowitej uwagi na ciele i umyśle w bieżącej chwili, bez prób zmieniania doświadczenia ani manipulowania nimi” (tamże, s. 27). Zadaniem medytującego jest wyłącznie obserwacja bez oceniania ciągle zmieniającej się natury zjawisk pojawiających się w naszym ciele, takich jak: wrażenia dotykowe, obrazy, zapachy, dźwięki, smaki, lub w naszym umyśle – takich jak emocje i myśli.

W najprostszej postaci **medytacja uważności** rozpoczyna się od skupienia uwagi na wybranym wrażeniu, np. oddechu. Najła-

twiej jest rozpocząć od skierowania uwagi na doznania fizyczne, aby stopniowo przejść na emocje w ciele, a następnie w kolejnym kroku zauważyć powracające myśli, znajome postawy i przekonania na swój temat. Można okazać sobie współczucie, gdy proces ten sprawia nam kłopot. Warto też płynnie zmieniać techniki w trakcie medytacji, starając się utrzymać stan życzliwej uważności bez oceniania i nadawania znaczenia: czy coś ma wartość, czy jest przyjemne, czy jest ważne.

Podczas praktykowania uważności umysł często błądzi, oddalając się w przeszłość lub w przyszłość. Przywoływanie przeszłości pomaga nam uczyć się na własnych błędach i wyciągać wnioski na przyszłość. Jednak gdy powrót do przeszłości kończy się roztrząsaniem w nieskończoność dawnych błędów i nasz umysł odtwarza ciągle to samo złe wspomnienie, przeżywamy wciąż na nowo tę samą stresującą sytuację. Wybieganie myślami w przyszłość i planowanie zwiększa szanse na osiągnięcie naszych celów. Jednakże umysł, snując plany na wypadek różnych ewentualności, podsuwa często scenariusze, z których część nie ma możliwości się wydarzyć, co jednak sprawia, że znów czujemy niepokój. Przeważająca aktywność naszego umysłu to wybieganie w przeszłość i przyszłość i ciągle zamartwianie się. Praktyka uważności pomaga nam być „tu i teraz”.

„Bycie tu i teraz” (Frey, Totton, 2016, s. 24) to:

- wsłuchanie się w swoje zmysły i w to, co w danej chwili czuje ciało,
- obserwacja i zagłębianie się w swój wewnętrzny świat w danej chwili, bez bycia dla siebie surowym czy oceniającym,
- skupienie uwagi na konkretnym wrażeniu w danej chwili, np. na oddechu,
- skupienie uwagi i celebrowanie dobrych rzeczy w życiu oraz przyjemnych doznań, jakie przynoszą.

Uważność możemy praktykować na dwa sposoby: „formalny poprzez **medytację** i nieformalny poprzez **włączanie treningu uważności do codziennego życia**” (tamże, s. 10).

W praktykowaniu nieformalnym włączamy uważną świadomość do zwykłych, codziennych czynności, takich jak: jedzenie, kontakty z innymi ludźmi, obowiązki domowe, tzn. do każdego działania wykonywanego bez względu na to, gdzie się znajdujemy.

Jesteśmy uważni, gdy przeżywamy życie, koncentrując się na tym, czym zajmujemy się w danym momencie. Życie i doznania są takimi, jakimi są, a nie takimi, jakimi mamy nadzieję, że będą lub jakimi uważamy, że powinny być. To nauka przyjmowania przyjemnych i nieprzyjemnych doznań. Ćwicząc wrodzone zdolności naszego umysłu, uczymy się dostrzegać sytuacje, gdy działamy w sposób automatyczny lub kiedy rozprasza nas myślenie o przyszłości lub przeszłości. Uważność pozwala nam „uświadomić sobie, nawykowe, uwarunkowane wzorce ucieczki i pozwala zobaczyć, że można żyć inaczej” (Bays, 2015, s. 18). Ważne jest, aby zauważyć związek pomiędzy tym, o czym myślimy a naszym samopoczuciem fizycznym i emocjonalnym. Obserwując źródła naszych emocji z życzliwym zainteresowaniem, wyłączając osądzający umysł, chcąc lepiej poznać siebie, możemy poszerzyć nasze odpowiedzi na te emocje. Ma to także znaczenie w kształtowaniu relacji interpersonalnych, ponieważ im lepiej znamy własne emocje, tym lepiej możemy zrozumieć zachowania innych.

Praktykując uważność, można dostrzec u siebie „gotowość do natychmiastowej, zbyt szybkiej reakcji i skłonność umysłu do zawężania pola widzenia pod wpływem stresu” (Marturano, 2016, s. 22). Zatrzymanie się na chwilę stwarza przestrzeń i warunki do podjęcia mądrzejszych i bardziej świadomych wyborów.

Mechanizm i skutki działania *mindfulness*

Uważność odgrywa ważną rolę we wzmacnianiu psychologicznego i fizycznego dobrego samopoczucia. Istnieje wiele teoretycznych i neurologicznych koncepcji co

do mechanizmów i skutków „działania” formalnej praktyki uważności. Holzel i in. w 2011 r. podał sześć z nich, w których uzyskane zostały dowody neurologiczne:

1. Regulacja uwagi – zachowana stabilność procesów świadomości pomimo napływu współzawodniczących ze sobą bodźców.
2. Świadomość ciała – dostrzeganie subtelnych doznań, świadomość emocji.
3. Regulacja emocji – zmniejszona reaktywność, reakcje emocjonalne nie przeszkadzają w działaniu.
4. Weryfikacja – patrzymy na trudności jako na zdarzenia nieszkodliwe lub ważne, a nie źródło samego zła.
5. Ekspozycja – ogólne odwrażliwienie w kontekście tego, co pojawia się w polu świadomości.
6. Elastyczne poczucie Ja – nieidentyfikowanie się z emocjami, rosnąca elastyczność.

Potwierdzenie w dowodach naukowych znajdują również inne mechanizmy (Germer, Siegel, Fulton, 2015, s. 39):

1. Współczucie dla siebie (badania z 2013 r., Holzel i in.);
2. Klarowny ogłód wartości (odzwierciedlający się w poczuciu celu) i elastyczność (poznawcza, emocjonalna i behawioralna) – Hayes i in. 1999/2013; Shapiro i in. 2006;
3. Różnicowanie emocji (świadomość doświadczeń emocjonalnych) – Hill, Updegraff, 2012;
4. Świadomość metapoznawcza (Cocoran i in.).

Dowody z badań wskazują, że powtarzające się praktyki uważności będące istotą technik medytacyjnych, mogą spowodować pozytywne zmiany neuroplastyczne świadczące o „dobrym samopoczuciu psychicznym i fizycznym” (Simpson, Mair, Mercer, 2017). Dotyczyć to może większej równowagi emocjonalnej, współczucia, ochrony przed różnymi doświadczeniami w momencie ich pojawienia się w naszym życiu.

W 2003 r. doktor Richard Davidson i Jon Kabat-Zinn ze współpracownikami opublikowali wyniki badań 41 osób, z których

25 uczestniczyło w programie redukcji stresu metodą *mindfulness*. Przed przystąpieniem do programu oraz tuż po jego zakończeniu i po upływie czterech miesięcy mierzono aktywność elektryczną mózgu każdego uczestnika badania. W grupie praktykującej uważność „nastąpił znaczny wzrost aktywności lewej strony czołowej części mózgu w porównaniu z grupą kontrolną. Ten obszar mózgu wiązany jest z afektem pozytywnym i regulacją emocji” (Kabatt-Zinn, 2015, s. 53). Badania te dowiodły także, że osoby o większej aktywności tego obszaru szybciej odzyskują równowagę psychiczną i „dochodzą do siebie” po stresującym wydarzeniu w porównaniu z osobami, u których ta aktywność jest niższa.

Praktyki wychodzące od MBSR (MBIS – *Mindfulness-Based Interventions*) są coraz częściej stosowane w pracy z ludźmi z problemami np. przewlekłego stresu. Co więcej, metaanalizy wykazują, że stosowanie MBIS ma podobną skuteczność jak np. leki antydepresyjne (Simpson, Mair, Mercer, 2017).

W 2005 r. doktor Sara Lazar z Harvard Medical School opublikowała wyniki badań przedstawiające mierzalne różnice mózgowie pomiędzy osobami, które regularnie medytują a osobami niemedytującymi. Posługując się metodą obrazowania za pomocą rezonansu, magnetycznego dr Lazar wykazała „występowanie grubszych obszarów w korze czołowej (odpowiedzialnej za myślenie i podejmowanie decyzji) u badanych, którzy konsekwentnie oddawali się praktykom medytacyjnym” (Kabatt-Zinn, 2015, s. 54). Zauważyła także, że osoby te mają grubszą wyspę, obszar mózgu, który jest odpowiedzialny za odczuwanie wrażeń wewnętrznych i pełni ważną rolę w postrzeganiu emocji.

Badania Brefczyński-Lewis i in. z 2007 r. wskazują, że „długotrwała praktyka medytacyjna może się wiązać ze znacznym spadkiem reaktywnych zachowań związanych z emocjami” (tamże, s. 55). W badaniach

tych stwierdzono, że u osób które od dawna praktykowały medytację, odgłosy emocji powodowały niższą aktywację ciała migdałowatego, obszaru mózgu odpowiedzialnego za przetwarzanie strachu i agresji.

Techniki medytacyjne rozwijają uważność, wzmacniając jednocześnie łagodność, współczucie i samowiedzę. Susan Kaiser Greenland, autorka programu Inner Kids i książki „Dziecko wolne od stresu” podkreśla, że uważna obecność „wspomaga rozwój charakteru i moralności” (Greenland, 2012, s. 20). Zaproponowane przez autorkę ćwiczenia, gry i zabawy pomagają dzieciom i młodzieży w rozwijaniu koncentracji, pomysłowości i równowagi emocjonalnej. Eline Snel, holenderska terapeutka, założycielka Akademii Nauczania Uważności zwraca uwagę, że współczesne dzieci mają trudności z koncentracją, że skupieniem uwagi, są zestresowane i rozkojarzone. Dzięki ćwiczeniom uważności dziecko uczy się:

- koncentracji, przez co łatwiej zapamiętać mu wiele rzeczy;
- nie robić natychmiast tego, co się pomyślało, że trzeba zrobić, czyli jak nie reagować impulsywnie;
- jak mieć wpływ „na swój wewnętrzny świat” (Snel, 2015, s. 43).

Potwierdzają to również badania nad skutecznością praktykowania uważności w oparciu o program MindUp realizowany w amerykańskich szkołach. Dzięki programowi stworzone zostało przyjazne środowisko do nauki. Ograniczenie stresu miało wpływ na osiągnięcia przez dzieci wyniki w nauce. Odnotowano niższy poziom agresji, więcej empatii, uczniowie rozwinęli umiejętności kontroli nad swoimi emocjami, a także umiejętności społeczne.

***Mindfulness* w profilaktyce cyberprzemocy**

Profilaktyka to „działanie i środki stosowane w celu zapobiegania chorobom” (*Słownik języka polskiego*, 1981, s. 931). To również jeden ze sposobów reagowania na szkodliwe

i niepożądane zjawiska społeczne, które oceniane są w kategoriach różnych zagrożeń. Powszechnie uważa się, że podejmowanie wysiłku w celu ich eliminacji lub choćby ograniczenia jest skutecznym sposobem hamowania rozwoju lub ograniczania skali tych zjawisk.

Fundacja „Dzieci Niczyje” zajmująca się problematyką agresji w sieci określa cyberprzemoc jako „przemoc z użyciem technologii informacyjnych i komunikacyjnych” (Wojtasik, 2008, s. 6). Według Jacka Pyżalskiego (2012, s. 120) jest to określenie bliskie znaczeniu terminu „agresja elektroniczna”, który jest stosowany „w szerszym znaczeniu wobec aktów agresji realizowanych przez młodych ludzi za pomocą nowych mediów”. W działaniach tych wykorzystywane są: poczta elektroniczna, komunikatory, czaty, serwisy społecznościowe, blogi, grupy dyskusyjne, cyfrowe sieci telefonii komórkowej.

Łukasz Wojtasik jako podstawowe formy zjawiska cyberprzemocy realizowane w sieci wymienia: nękanie, straszenie, szantażowanie, publikowanie lub rozsyłanie ośmieszających kompromitujących zdjęć, filmów oraz podszywanie się pod kogoś wbrew jego woli.

Wyniki badań przeprowadzonych w 2007 r. przez Fundację „Dzieci Niczyje” i firmę badawczą Gemius SA wykazują, że co drugie dziecko w Polsce w wieku 12–17 lat, tj. 52% badanych, doświadczyło przemocy werbalnej w sieci:

- 47% doświadczyło wulgarnej wyzywania;
- 21% zgłosiło przypadki poniżania, ośmieszania, upokarzania;
- 16% miało do czynienia ze straszeniem i szantażowaniem.

Ponad połowa, tj. 57% osób w wieku od 12–17 lat, była przynajmniej raz fotografowana lub filmowana wbrew swojej woli. 29% dzieci doświadczyło sytuacji, w których ktoś podszywał się pod nie w sieci. Rozpowszechnianie za pośrednictwem Internetu lub telefonu kompromitujących je materiałów: informacji, zdjęć, filmów, zgłosiło 14% badanych młodych internautów.

Doświadczenie cyberprzemocy sprawia ból osobie, która jej doznaje. Objawy stresu

mogą być różne: lęk, poirytowanie, napięcie mięśniowe, wypalenie, apatia, nerwowość, bóle głowy, zmęczenie, rozstrój żołądka, trudności z koncentracją, nadużywanie substancji psychoaktywnych, problemy z odżywianiem, zaburzenia snu. Ofiara przeżywa wstyd i upokorzenie. Odczuwa silną izolację od grupy, rozpacz i osamotnienie. Koncentrację uwagi na sobie przeżywa jako potwierdzenie bycia ofiarą, osobą słabą, różniącą się od innych.

W zjawisku agresji elektronicznej wyróżnić można postawy reprezentowane przez dzieci i młodzież, które nie są powszechnie akceptowane w społeczeństwie. Anna Andrzejewska i Józef Bednarek (2017, s. 25) podkreślają, że „zjawiska zachodzące podczas interakcji człowieka z technologiami informacyjno-komunikacyjnymi zmieniają filozofię kształcenia i wychowania dzieci oraz młodzieży, których postawy i różnorodne relacje społeczne są przyczyną ich negatywnych postaw i zachowań. One też odbiegając od dotychczasowych wartości, ideałów i celów wychowania – i co wymaga szczególnego podkreślenia – muszą być podstawą nowych działań edukacyjnych oraz profilaktycznych”.

Załącznik do Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 7 października 2009 r. w sprawie nadzoru pedagogicznego (Dz.U. 2009 nr 168, poz. 1324) wskazuje na respektowanie norm społecznych oraz kształtowanie pożądanych postaw uczniów i wychowanków jako jedno z wielu wymagań, jakie stawia państwo wobec przedszkoli, szkół, placówek i ośrodków realizujących działania opiekuńczo-wychowawcze. Podkreślana jest konieczność zapewnienia bezpieczeństwa fizycznego i psychicznego oraz relacji między wszystkimi członkami danej społeczności opartych na wzajemnym szacunku i zaufaniu.

W praktyce uważności postawa współczucia i życzliwości wobec siebie pozwala zrozumieć własne emocje, a tym samym emocje innych osób. „Dostrzeżenie własnego cierpienia jest punktem wyjścia do doskonałości w sobie współodczuwania” (Martu-

rano, 2016, s. 207). Będąc samoświadomym własnych emocji, uczymy się lepiej je zauważać i rozumieć inne osoby. Życzliwość nie polega na byciu miłym, „polega na uznaniu drugiego człowieka za kogoś, kto zasługuje na **troskę i szacunek**” (tamże, s. 215). Uważność pomaga w budowaniu lepszych relacji z ludźmi. Możemy się skupić – nie zwracając uwagi na rzeczy, które mogą rozpraszać – na osobie, uważniej jej słuchać i rozumiejąc jej odczucia. Uświadamiamy sobie potrzeby i oczekiwania tej osoby. Zaczynamy rozumieć sytuację z jej perspektywy. Uważne słuchanie pomaga ograniczyć nieporozumienia w relacjach. Koncentracja na uczuciach i emocjach innych osób rozwija empatię i kształtuje prospołeczne postawy. Praktyka uważności „może pomóc w sytuacji kryzysowej, kiedy jesteśmy gotowi wybuchnąć, jesteśmy tak zdenerwowani, zmartwieni lub przytłoczeni, że grozi nam powiedzenie albo zrobienie czegoś, czego będziemy potem żałowali” (Siegel, 2011, s. 12).

Praktykowanie uważności pozwala zrozumieć, że można być takim, jakim się jest, bez poczucia, że nie jest się zbyt dobrym czy fajnym. Tego typu zmartwienia są przyczyną reakcji wycofania lub zwracania na siebie uwagi poprzez agresję. Dzieci „zmagają się z obrazem samego siebie, stają się uległe lub wręcz odwrotnie – dręcząc innych” (Snel, 2015, s. 19). Nie chcąc zostać ofiarą, zostają sprawcą, który budzi respekt u innych.

Należy podkreślić, że uważność „odnosi się zarówno do praktyki jak i podejścia, które polega na byciu całkowicie obecnym wobec doświadczenia płynącego zarówno z zewnątrz (inni ludzie) jak z wewnątrz (własne myśli, uczucia, wrażenia) w każdej chwili” (<http://www.mindinstitute.com.pl/index.php/pl/mindfulness-i-compassion/144-mindfulness-definicja-i-proba-okreslenia>). Chodzi tu o jakość bycia wobec każdego pojawiającego się zjawiska, niezależnie od tego, czym ono jest.

Skutki cyberprzemocy, w której występuje napaść sprawcy na ofiarę z użyciem

technologii informacyjnych i komunikacyjnych, można podzielić na:

- a. *pierwotne* – występuje reakcja ofiary na stres, generowany przez osobę, która jest sprawcą (reakcja na bodźce zewnętrzne);
- b. *wtórne* – występuje reakcja na stres u ofiary generowany nie tylko przez samego sprawcę (reakcja na bodźce zewnętrzne), lecz także przez samą ofiarę (reakcja na bodźce wewnętrzne). Źródłem dalszego cierpienia u ofiary staje się „wewnętrzny krytyk” – jej myśli, emocje, osądzanie i szukanie winy w sobie, cofanie się w przeszłość i wybieganie w przyszłość w przewidywaniu rzeczy, które nie muszą się zakończyć wg. scenariusza tworzonego przez ofiarę.

Praktykowanie uważności pozwala lepiej regulować reakcję na stres. Odpowiedź na stres nie jest automatyczna, nawykowa, lecz bardziej świadoma. Obserwacja emocji bez oceny, bez prób tłumienia, odepchnięcia lub ich zmiany pozwala na wykrycie ich wpływu na działanie oraz umożliwia zauważenie, jak nasz osądzający umysł przedłuża ich wpływ i tworzy niepotrzebne cierpienie.

Potwierdzają ten mechanizm cytaty ze zgłoszeń cyberprzemocy do helpline.org.pl „Pewnie dzwonię za późno i tak już nie możecie nic zrobić, mój świat się skończył. Gdyby mama tu była i wiedziała... Zresztą i tak byłaby moja wina”, lub „Jezu!!! Gdybym wiedział, że trzeba przytakiwać – pewnie bym inaczej skończył” itp.

U niektórych osób „niepokój o przyszłość może prowadzić do zaburzeń lękowych, a rozwodzenie się nad przeszłością do depresji” (Hasson, 2015, s. 13).

Z opisów przypadków cyberprzemocy wynika, że doświadczenie agresji elektronicznej „to nagromadzenie silnych, bardzo trudnych uczuć i myśli” (Fenik, 2008, s. 74). Skrajne emocje mogą stać się przyczyną depresji, a w konsekwencji myśli i prób samobójczych.

Praktyka uważności daje możliwość podjęcia działań profilaktycznych w sposobie reagowania na stres, na sytuacje trudne,

na doświadczenia związane z cyberprzemocą, które mogą się zdarzyć w przyszłości i których doświadczą potencjalne ofiary, ale także i sprawcy oraz świadkowie. Umożliwia również kształtowanie i rozwijanie postaw prospołecznych, budowanie prawidłowych relacji międzyludzkich opartych na wzajemnym zrozumieniu i szacunku.

Podsumowanie

Powszechnie wiadomo, jaki wpływ na ciało mają ćwiczenia fizyczne. Dzięki osiągnięciom neurologii oraz badaniom dotyczącym neuroplastyczności mózgu wiemy, że ćwiczenie umysłu także zwiększa jego możliwości, zarówno u dzieci, jak i dorosłych. Liczne badania naukowe potwierdzają zmianę struktury i funkcjonowania mózgu oraz pozytywny wpływ praktykowania uważności na uczucia i zachowania. Mózg pod wpływem powtarzających się doświadczeń zmienia swoje funkcjonowanie i strukturę.

Osoby praktykujące uważność stają się bardziej współczujące, łagodniejsze, empatyczne, stosują pozytywne wzorce myślenia i zachowania, zyskują spokój i pewność siebie, wznoszą się na nowy poziom samoświadomości, a także wprowadzają pozytywne zmiany w relacjach międzyludzkich.

Na świecie powstało ponad 250 programów opartych na uważności zastosowanych w medycynie, biznesie i edukacji. W wielu krajach programy te zaczynają być realizowane na dużą skalę w szkołach i placówkach opiekuńczo-wychowawczych. Przykładem może być program Eline Snel – holenderskiej terapeutki, stosowany w szkołach podstawowych w Belgii, Holandii, Francji, Szwajcarii i wielu innych krajach. Celem ćwiczeń jest osiągnięcie spokoju, poprawa koncentracji, łagodności i zrozumienia. Pozytywny wpływ tego programu jest tak duży, że holenderskie Ministerstwo Edukacji wszystkim zainteresowanym nauczycielom opłaca koszt szkolenia w Akademii Nauczania Uważności.

Ważne jest, aby działania eliminujące lub ograniczające zjawisko cyberprzemocy wśród dzieci i młodzieży poprzedzone były: rzetelną edukacją medialną (Andrzejewska, Bednarek, Juszczak, Morbitzer, Pyżalski, Siemieniecki, Tanaś, Wojtasik), wyposażeniem młodego pokolenia w wiedzę i umie-

jętności bezpiecznego korzystania z nowych mediów, a także pedagogizacją i rozwijaniem umiejętności wychowawczych rodziców oraz wspieraniem w kierunku nabywania umiejętności w zakresie skutecznego kształcenia i wdrażania u uczniów pożądaných postaw i norm społecznych.

Bibliografia

- Andrzejewska, A. (2014). *Dzieci i młodzież w sieci zagrożeń realnych i wirtualnych. Aspekty teoretyczne i empiryczne*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Andrzejewska, A., Bednarek J. (2017). Społeczno-edukacyjne konteksty przemian informacyjno-cywilizacyjnych. *ZESZYTY NAUKOWE Uczelni Warszawskiej im. Marii Skłodowskiej-Curie*, 1(55), 9–33.
- Bays, J.Ch. (2015). *Mindfulness. Jak wytrenować dzikiego słonia i inne przygody w praktyce uważności*. Warszawa: Wydawnictwo Amber.
- Bednarek, J. (red.). (2014). *Człowiek w obliczu szans cyberprzestrzeni i świata wirtualnego*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Fenik, K. (2008). Psychologiczne aspekty cyberprzemocy. W: Ł. Wojtasik (red.), *Jak reagować na cyberprzemoc. Poradnik dla szkół*. Warszawa: Fundacja „Dzieci Niczyje”.
- Germer, Ch.K., Siegel, R.D., Fulton, P.R. (2015). *Uważność i psychoterapia*. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Greenland, S.K. (2012). *Dziecko wolne od stresu. Jak prostymi metodami Mindfulness zwiększyć szansę Twojego dziecka na szczęście*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Hanh, T.N. (2015). *Cud uważności. Prosty podręcznik medytacji*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Hasson, G. (2015a). *Mindfulness żyj tu i teraz. Praktyka uważności dla każdego*. Warszawa: Wydawnictwo Amber.
- Hasson, G. (2015b). *Mindfulness krótkie ćwiczenia uważności dla spokojnego życia (bez medytacji)*. Warszawa: Wydawnictwo Amber.
- Frey, A., Totton, A. (2016). *Jestem tu i teraz. Jak stać się uważnym we wszystkim co się robi*. Warszawa: Muza SA.
- Kabat-Zinn, J.W. (2014). *Praktyka uważności dla początkujących*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Kabat-Zinn, J.W. (2015). Słowo wstępne. W: B. Stahl, E. Goldstein, *Uważność. Trening redukcji stresu metodą mindfulness*. Sopot: GWP.
- Kalat, J.W. (2017). *Biologiczne podstawy psychologii*. Warszawa: WN PWN.
- Marturano, K. (2016). *Prowadź siebie i innych. Mindfulness dla liderów. Trening uważnego zarządzania w pracy, w domu, w życiu*. Warszawa: Wydawnictwo Amber.
- Penman, D. (2017). *Mindfulness. Droga do kreatywności. Twórz, rozwijaj się i znajdź swoje miejsce w pędzącym świecie*. Warszawa: Wydawnictwo Samo Sedno.
- Pyżalski, J. (2012). *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Roberts, T. (2015). *Mindfulness. O sztuce uważności*. Sopot: GWP.
- Schonert-Reichl, K.A., Oberle, E., Lawlor, M.S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T.F., Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51(1). DOI: 10.1037/a0038454.
- Segal, Z.V., Williams, M.G., Teasdale, J.D. (2009). *Terapia poznawcza depresji oparta na uważności*. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Siegel, R. (2011). *Uważność. Trening pokonywania codziennych trudności*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Simpson, R., Mair, F.S., Mercer, S.W. (2017). Mindfulness-based stress reduction for people with multiple sclerosis – a feasibility randomized controlled trial, *BMC Neurology*, 17, 94, opublikowane online 2017 May 16. DOI: 10.1186/s12883-017-0880-8.

- Słownik języka polskiego* (1981). Warszawa: PWN.
- Snel, E. (2015). *Uważność i spokój żabki*. Warszawa: Wydawnictwo CoJaNaTo.
- Stahl, B., Goldstein, E. (2015). *Uważność. Trening redukcji stresu metodą mindfulness*. Sopot: GWP.
- Tanaś, M., Galanciak, S. (red.). (2015). *Cyberprzestrzeń, człowiek, edukacja. Cyfrowa przestrzeń kształcenia*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Thomas, R. (2014). *Mindfulness. O sztuce uważności*. Sopot: GWP.
- Wojtasik, Ł. (2008). Cyberprzemoc – charakterystyka zjawiska. W: Ł. Wojtasik (red.), *Jak reagować na cyberprzemoc. Poradnik dla szkół*. Warszawa: Fundacja „Dzieci Niczyje”.
- Wojtasik, Ł. (red.). (2008). *Jak reagować na cyberprzemoc. Poradnik dla szkół*. Warszawa: Fundacja „Dzieci Niczyje”.
- Wojtasik, Ł. (2009). Przemoc rówieśnicza a media elektroniczne. *Dziecko Krzywdzone, 1*.
- Załącznik do Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 7 października 2009 r. w sprawie nadzoru pedagogicznego – Dz.U. 2009 nr 168, poz. 1324.

Strony internetowe

- Fenik, K., Psychologiczne aspekty zjawiska cyberprzemocy. http://www.saferinternet.pl/images/stories/katarzyna_fenik_18-19.09.08.pdf (dostęp: 22.06.2017).
- <http://www.institute-for-mindfulness.org/mbsr/what-is-mbsr> (dostęp: 18.06.2017).
- <http://www.mindinstitute.com.pl/index.php/pl/mindfulness-i-compassion/144-mindfulness-definicja-i-proba-okreslenia> (dostęp: 17.06.2017).
- <http://www.polski-instytut-mindfulness.pl/o-mindfulness> (dostęp: 17.06.2017).
- Przemoc rówieśnicza a media elektroniczne*. Fundacja Dzieci Niczyje/Gemius SA. http://saferinternet.pl/images/stories/files/Przemoc_rowiesnicza_raport.ppt (dostęp: 17.05.2017).

MINDFULNESS PROGRAMS FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS TO PREVENT CYBERBULLYING

Abstract

The scale of the cyberbullying problem is big and disturbing. Attempts are being made to eliminate and reduce this issue by seeking effective preventive solutions. Based on her analysis of the literature on mindfulness, the author points to the enormous potential of mindfulness-based programs in preventing cyberbullying threats. Numerous studies confirm that the practice of mindfulness is an effective program in the fight against stress, pain, and even illness; it improves mental and physical well-being. Mindfulness practitioners become more compassionate, milder, empathetic, they cope better with difficult situations, use positive thinking and behavior patterns, achieve calmness and confidence, and make positive changes in interpersonal relationships.

Key words: cyberbullying, mindfulness, neuroscience, prevention, behavior