

## Hvað er núvitund í uppeldi?

Núvitund í uppeldi er ekki endapunktur heldur stöðugt ferli. Það felur í sér að taka eftir sérhverju andartaki með vakandi athygli án þess að dæma það. Það felur í sér að taka eftir landslaginu innra með manni, hugsunum, tilfinningum og því sem er að gerast í líkamanum en líka ytra landslaginu hjá börnunum okkar, fjölskyldunni, heimilinu og þeirri menningu sem við lifum í (Kabat-Zinn og Kabat-Zinn í Bögels og Restifo 2013).

Núvitund í uppeldi er stöðug æfing sem með tímanum getur falist í:

- Betri meðvitund um sérstöðu barnsins, tilfinningar þess og þarfir
- Aukinni hæfni í að vera til staðar og hlusta með vakandi athygli
- Að taka eftir og viðurkenna hlutina eins og þeir eru á hverju andartaki, hvort sem þeir eru ánægjulegir eða ekki
- Að taka eftir eigin viðbrögðum og læra að bregðast við á meira viðeigandi máta, með skýrari sýn og af meiri velvild

## Hvað er núvitund í uppeldi ekki?

Núvitund í uppeldi snýst ekki um:

- Að vera rólegur og yfirvegaður. Þó það sé oft aukaafurð er það ekki markmiðið
- Að losa sig við ákveðnar hugsanir, þagga niður í þeim eða stjórna þeim
- Að vera alltaf hamingjusamur og jákvæður