

## Uważność w edukacji – różne drogi do celu

Coraz więcej szkół wprowadza lekcje uważności. Robią to po to, aby dzieci umiały lepiej radzić sobie z "presją współczesnego świata". Jak? Poprzez regulację własnych emocji. Programy te mają różną skalę działania. Cenny jest każdy kontakt edukacji z uważnością, bo – jak mówią neurobiolodzy – ta „kompetencja przyszłości” może kompletnie zmienić samą formułę uczenia się. Przenosząc uwagę z zapamiętywania i odtwarzania na proces doświadczania siebie i świata, wzajemnych interakcji i uwarunkowań, ucząc się życzliwego dociekania, podążania za tym, co najważniejsze i najcenniejsze w życiu, uczniowie zyskują dostęp do nowych możliwości funkcjonowania w świecie. Ćwicząc i świadomie przyjmując postawę zaciekawionego badacza, stają przed szansą wniesienia wartościowego wkładu w swoje otoczenie w sposób mądry i klarowny. Dostają narzędzia do kształtowania siebie ze zrozumieniem mechanizmów psychologicznych, które nimi rządzą. Dzięki temu wzrasta ich odpowiedzialność za rozwój własny i rozwój planety. Określają intencje, z jakimi chcą realizować różne wyzwania, a to pozwala im wywierać wpływ na otaczający ich świat zgodnie ze swoimi wartościami. Uwzględnienie w codziennej edukacji szacunku, wzajemnego wsparcia, tolerancji, akceptacji dla różnorodności i odwagi do działania pozwala uczniom troszczyć się o swoją kondycję psychofizyczną. Jednak żeby młodzi ludzie wiedzieli jak to zrobić, potrzebują spoglądać na właściwe wzorce. Tylko przekonani do powyższych idei nauczyciele, a nawet żyjący zgodnie z nimi, potrafią zachęcić swoich uczniów do uważnego stylu życia. Książka „Szczęśliwi nauczyciele zmieniają świat – praktyka uważności dla nauczycieli i uczniów” Thich Nhat Hanha i Katherine Weare opisuje to całkowicie odmienne podejście do edukacji. Opowiada o tym jak kultywować radość, zmniejszać stres oraz radzić sobie z trudnymi emocjami w szkole. Jon Kabat Zinn, twórca podstawowego programu rozwijającego uważność – Mindfulness Based Stress Reduction w przedmowie do tego pierwszego przewodnika po mindfulness dla nauczycieli pisze tak: „Uważność (świadomość) jest naturalną predyspozycją człowieka, niedocenianą w kręgach szkolnych w stopniu takim jak myślenie. A przecież połączenie obydwu wyraźnie przewyższa samo myślenie. Świadomość wykracza poza myśl, ponieważ świadomość może zawierać w sobie każdą myśl, rozpoznać ją jako myśl, a nie fakt, i w ten sposób sprzyja rozważaniom dotyczącym tego, czy jest ona prawdziwa, kompletna, poprawna lub powiązana z interesującym nas tematem lub być może całkowicie go zaciemnia. Umiejętność ta jest kluczowa w procesie rozwijania krytycznego myślenia oraz pielęgnowania inteligencji emocjonalnej, a w szczególności regulowania i kontrolowania emocji i reakcji emocjonalnych. Myślenie w połączeniu ze świadomością ma większą moc i powoduje, że zaczynamy bardziej ufać temu, co wiemy, oraz – miejmy nadzieję – rozpoznawać to, czego jeszcze nie wiemy – a przecież to równie ważna dziedzina edukacji, kreatywności i życia”.

### *Praktyka dla uczniów – powrót z przerwy*

Usiądź na krześle. Usiądź wygodnie i jednocześnie godnie. Poczuj swoje ciało. Poczuj się obecny w swoim ciele. Przytomny tu i teraz. Siedzący z poczuciem własnej wartości. Jeśli chcesz, możesz na chwilę zamknąć oczy.

Teraz łagodnie skieruj uwagę na oddech. Jaki on jest teraz po przerwie? Niczego w nim nie zmieniaj. Pozwól mu być takim, jakim jest. Może szybki, może wolny. Może głęboki, może płytki. Obserwuj wdech i wydech. Niczego nie zmieniaj. Pozwól, by uwaga towarzyszyła kolejnemu wdechowi i wydechowi. Jeśli to dla Ciebie ok, pozwól sobie na delikatny wewnętrzny uśmiech. I oddychaj ze świadomością tego uśmiechu na twarzy.

Czy możesz przywołać intencję, z jaką chcesz zacząć tę lekcję. Czy jest to chęć bycia bardziej skupionym/ą, poradzenia sobie z tym, co trudne, posiadania otwartej głowy i pomysłowości, bycia śmiałym w udzielaniu odpowiedzi, bycia spokojniejszym w swoich reakcjach? Co jest dla ciebie ważne, by pojawiło się w trakcie zajęć? Nazwij to.

Teraz otwórz oczy i z uważnością rozpocznij tę lekcję.

### **Program rządowy**

W ostatnich latach programy mindfulness dla nauczycieli i uczniów pojawiają się jak grzyby po deszczu. Ich celem jest poprawa zdrowia psychicznego, emocjonalnego, społecznego i fizycznego oraz dobrostan i spokój młodych ludzi. Udowodniono, że mindfulness pomaga radzić sobie z depresją, niepokojem, nadmierną reaktywnością i pobudzeniem, powierzchownymi relacjami i wyuczoną bezradnością. To jednak nie wszystko. Uważność redukuje trudne zachowania, rozwija empatię i poczucie własnej wartości. Ta praktyka ma też bezpośrednie przełożenie na wyniki w nauce i poprawę umiejętności uczenia się poprzez wspieranie rozwoju umiejętności poznawczych i wykonawczych. Ma też pozytywny wpływ na koncentrację i kreatywność. Kiedy media obiegała wieść, że w Wielkiej Brytanii rozpoczął się pilotażowy państwowy program uważności realizowany w 370 szkołach podstawowych i średnich, przyklasnęło temu całe postępowe środowisko edukacyjne. Mindfulness cieszy się bowiem coraz większą popularnością wśród świadomych, szukających innowacyjnych rozwiązań, edukatorów. A pilotaż prowadzony przez Krajowe Centrum Dzieci i Rodzin Anny Freud, obok University College London, potrwa przynajmniej do 2021 roku i będzie największym tego typu przedsięwzięciem na świecie. Jego celem jest sprawdzenie, w jaki sposób można wpłynąć na poprawę zdrowia psychicznego dzieci. Brytyjski Departament Edukacji oczekuje, że podczas zajęć, uczniowie dowiedzą się jak korzystać z przebadanych naukowo, a nadal rzadko stosowanych technik uważności i ćwiczeń oddechowych. Celem całego przedsięwzięcia jest lepsze radzenie sobie przez dzieci i młodzież ze stresem i negatywnymi emocjami oraz rozwijanie umiejętności skupienia się w naszym przebudzonym świecie. Projekt zakłada profilaktykę zdrowia psychicznego, w związku z obawami przed epidemią chorób psychicznych oraz uzależnień u młodych ludzi. Prowadzone badania wykazują, że nowe technologie i media społecznościowe są powodem wzrostu poczucia samotności i izolacji wśród młodzieży. Ta tendencja będzie się pogłębiać. Różne przejawy autodestrukcji, nerwowości, depresji, problemów z odpowiedzialnością prowadzenia życia w realu wzbudzają niepokój i wywołują potrzebę podjęcia konkretnych działań zaradczych przez mądrych i odpowiedzialnych dorosłych.

### **Program samorządowy**

Wielka Brytania, Nowa Zelandia, Holandia, Niemcy, Stany Zjednoczone, itd. – nie trzeba jednak tak daleko jechać, by spotkać się z lekcjami uważności realizowanymi w szkole. Programy w mniejszym lub większym stopniu są wprowadzane także w polskich placówkach. Czasami systemowo, a czasami przez nauczycieli „zapaleńców”, którzy uczestniczyli w kursie MBSR czy warsztatach mindfulness.

Jako certyfikowana trenerka MBSR miałam okazję poprowadzić kilka ustandaryzowanych wewnętrznych kursów w ramach pracy w Miejskim Ośrodku Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy. Decyzja o potrzebie szkoleń dla nauczycieli, które rozwijałyby ich inteligencję emocjonalną, a szczególnie takie jej cechy jak samoświadomość i samoregulacja,

pojawiła się po zakończeniu badań dotyczących postaw komunikacyjnych nauczycieli i ich wpływie na zachowania uczniów. Wzorce badanych postaw pedagogów: agresja, uległość, asertywność i empatia zostały stworzone zgodnie z modelem Porozumienia bez Przemocy Marshalla Rosenberga. Wyniki pokazały rozbieżność między wysoką samooceną nauczycieli a niską oceną jej wiarygodności w oczach uczniów. Udowodniły też pozytywny wpływ asertywności i empatii oraz negatywny agresji na dialog nauczyciel-uczeń w szkole. Mając takie dane, zdecydowałam zająć się tematem autentyczności, urealnienia obrazu siebie i samoakceptacji nauczyciela w kontekście modelowania reakcji komunikacyjnych uczniów.

Zorganizowanie i zrealizowanie pierwszego kursu MBSR dla szkół publicznych wiązało się z podjęciem wielu szczegółowo zaplanowanych działań:

- wstępne zbadanie potrzeb nauczycieli w zakresie radzenia sobie ze stresem (wykonane podczas szkoleniowych rad pedagogicznych, warsztatów z komunikacji, spotkań w ramach sieci współpracy dla pedagogów i uczestników Klubu Empatycznego Nauczyciela oraz coachingów indywidualnych)
- opracowanie i przedstawienie raportu z powyższego badania Wydziałowi Edukacji Urzędu Miasta Bydgoszczy oraz dyrektorowi ośrodka MOEN w celu uzyskania zgody na sfinansowanie kursu
- ogłoszenie szerokiego naboru dla chętnych na kurs MBSR na stronie internetowej MOEN i wewnętrznej platformie informacyjnej dla dyrektorów szkół i placówek oświatowych w Bydgoszczy
- przeprowadzenie otwartego spotkania informacyjnego dla dyrektorów i nauczycieli na temat założeń i podstaw naukowych kursu MBSR
- przyjmowanie zgłoszeń od nauczycieli z jednoczesną zgodą od ich dyrektorów na umożliwienie pełnego udziału w cyklu zajęć i dostosowanie do niego planu pracy nauczyciela (aby czas, w którym odbywały się zajęcia nie stanowił dodatkowego źródła stresu nauczycieli z powodu braku odpoczynku po pracy, prowadzono je w godz. 12.30-15.00)
- przeprowadzenie indywidualnych konsultacji z nauczycielami zainteresowanymi udziałem w kursie (chętnych było więcej niż miejsc)
- organizacja i przeprowadzenie 8-tygodniowego kursu MBSR dla grupy pilotażowej
- ewaluacja podjętych działań

W dwunastoosobowej pilotażowej grupie byli nauczyciele z kilkunastu szkół, co pozwalało zadbać o ich prywatność i bezpieczną wymianę informacji i doświadczeń. Jednocześnie stwarzało to warunki do szukania rozwiązań wykorzystujących zasoby i potencjał wielu szkół. Byli wśród nich nauczyciele przedmiotu, wychowawcy, pedagodzy, psycholodzy, a także dyrektor jednej ze szkół.

Oczekiwania zebrane od nauczycieli przed kursem:

- pokonać stres i lepiej radzić sobie z kryzysami zawodowymi, osobistymi i zdrowotnymi (wypalenie zawodowe)
- nauczyć się utrzymywać równowagę i stabilność emocjonalną w sytuacjach trudnych
- opanować stany lękowe
- poznać nowe techniki redukcji stresu, by dzięki nim pomagać sobie i uczniom
- nabyć umiejętność obserwacji siebie i swojego funkcjonowania w kontekście przyczynowo-skutkowym
- rozwijać uważność i poszerzać horyzonty
- podnieść poziom koncentracji i kreatywności
- nauczyć się być szczęśliwym

Obawy i przewidywane trudności deklarowane przez nauczycieli przed udziałem w kursie MBSR:

- Czy poradzę sobie z regularną praktyką, do której się zobowiązuje?
- Czy znajdę czas i chęć na wykonywanie zadań domowych?

Ciekawie czyta się o tych obawach w kontekście obaw, jakie uczniowie artykułują rozpoczynając każdy nowy rok szkolny, prawda?

Argumenty dla organu prowadzącego – co da nauczycielom trening uważności:

- większa stabilność emocjonalna i spokój – mniejsza nerwowość i wybuchowość
- umiejętność dłuższego utrzymywania uwagi, lepsza pamięć, większa energia i kreatywność – mniejsze poczucie chaosu, stagnacji, pasywności, monotonii i apatii
- większa życzliwość, otwartość, akceptacja i tolerancja – mniejsza agresja, krytycyzm, obwinianie i perfekcjonizm
- poprawa stanu zdrowia, wzrost odporności i lepsza kondycja psychofizyczna – redukcja chronicznego bólu, wyczerpania, wypalenia zawodowego i ryzyka depresji
- sprawniejsze podejmowanie decyzji i znajdowanie skutecznych rozwiązań w sytuacjach trudnych – mniejszy brak samodzielności, sprawczości i unikania odpowiedzialności

Pilotażowy kurs MBSR miał realizować trzy cele:

1. Od chaosu do jasnego umysłu nauczyciela – rozwój samoświadomości nauczyciela.
2. Nauczyciel jako model i autorytet dla ucznia – wzrost samoregulacji emocjonalnej nauczyciela.
3. Stworzenie bazy narzędzi dla uczniów, by lepiej radzili sobie z wyzwaniami XXI wieku.

Po zakończeniu zajęć MBSR nauczyciele określili trzy obszary, w których z powodzeniem wykorzystują umiejętności nabyte podczas kursu:

1. Obszar rozwoju osobistego i zawodowego:

Dzięki otrzymanym narzędziom, nauczyciele lepiej radzą sobie z własnym stresem i agresją w pracy oraz z natłokiem zadań. Rozwijają samoświadomość i rozumieją mechanizmy działania otaczającego ich świata i jego psychologicznych uwarunkowań. Zdobywają umiejętność podejmowania właściwych decyzji w sytuacjach trudnych i wymagających szybkiego działania poprzez dostęp do konstruktywnego, nienacechowanego emocjonalnie działania. Poznają skuteczne sposoby przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu i rutynie poprzez umiejętność oczyszczania umysłu z natłoku myśli. Podnoszą poziom własnego skupienia w trakcie prowadzonych zajęć, polepszają koncentrację i kreatywność. Zauważają wzrost poziomu satysfakcji z pracy i współpracy z zespołem nauczycielskim, a nauczyciele z długim stażem pracy obarczeni wewnętrznym oporem, wskazują na satysfakcję z rozwoju nowych kompetencji zawodowych. Dzięki wyhamowaniu objawów somatycznych organizmu funkcjonującego w stresie – zmniejsza się absencja i konieczność korzystania z urlopu dla podratowania zdrowia. Zdobyta wiedza i nowe umiejętności przekładają się na lepszą jakość życia.

2. Obszar pracy z uczniem:

Nauczyciele umieją podejmować i prowadzić działania obniżające stres u uczniów (spowodowany hałasem, tłokiem, konfliktami w klasie, strachem przed sprawdzianami, itp.) Częściej generują empatię i zrozumienie dla uczniów (inspirowani większą świadomością

funkcjonowania mechanizmów psychologicznych blokujących kontakt), co przekłada się na budowanie zaufania i lepszą współpracę (ułatwia interwencję lub rozmowę z „uczniem trudnym” z wykorzystaniem odpowiedniego podejścia emocjonalnego). Zwiększa się ich poziom akceptacji wobec potrzeb i ograniczonych możliwości uczniów w sytuacji kryzysowej. Pojawia się chęć do uważniejszego słuchania uczniów. Ta motywacja pozwala wyciągnąć więcej szczegółów z każdej rozmowy bez wydłużenia jej czasu.

### 3. Obszar współpracy z rodzicami:

Dzięki temu, że nauczyciele przestają traktować wiele zarzutów osobiście, zaczynają widzieć konkretne problemy szerzej i głębiej. Chętniej przyjmują perspektywę drugiej strony i są gotowi na dialog. Poszerzenie postrzegania zachowań i emocji innych ludzi o wiedzę z zakresu funkcjonowania układu hormonalnego i systemu nerwowego powiązanego z mechanizmem stresu, pozwala nauczycielom świadomie pracować nad swoim nastawieniem wobec rodziców uczniów. Starają się inaczej reagować, nie impulsywnie, by nie dopuszczać do przekraczania bezpiecznych granic w postępowaniu z ludźmi.

Efektem kursu MBSR było też powstanie międzyszkolnej sieci współpracy i wsparcia dla nauczycieli „Uważność w pracy z uczniem”. W spotkaniach sieci wzięło udział 11 z 12 uczestników kursu MBSR. Pracę sieci moderował trener MBSR. Spotkania odbywały się raz w miesiącu, a ich celem było stworzenie bazy prostych i skutecznych ćwiczeń rozwijających uważność i inteligencję emocjonalną uczniów jako antidotum na stres. Potrzeby nauczycieli w tym względzie były różne, od poszukiwań technik interwencyjnych w celu zastosowania w przypadku kłótni czy przed sprawdzianem (szybka regulacja emocji i uspokajanie się) czy dłuższych programów, które realizowano by kompleksowo na przestrzeni całego roku szkolnego z uwzględnieniem przedziału wiekowego dzieci. Podczas comiesięcznych spotkań, które trwały dwa lata, dobierano więc i omawiano zarówno krótkie przerywniki „tu i teraz” możliwe do wprowadzenia w trakcie lekcji, jak i tworzone dłuższe programy uważności dla dzieci. Opracowano także kwestionariusz obserwacji zmian zachowań uczniów, dzięki praktykowaniu przez nich uważności.

Uczestniczka zajęć, dyrektorka szkoły, tak podsumowała udział w zajęciach: *„Ten kurs jest jednym z niewielu, w którym część praktyczna jest potraktowana poważnie, a teoria pełni funkcje służebne - rzecz bezcenna w obecnym systemie szkoleń w obszarze edukacji i realne wsparcie w pracy. Będę polecać każdemu!”*.

Po rekomendacjach grupy pilotażowej, Wydział Edukacji Urzędu Miasta zgodził się na stworzenie i finansowanie kolejnych dwóch grup uczestników kursu MBSR. Tym razem kryterium doboru, oprócz samej chęci uczestnictwa, był wiek dzieci, z którymi pracują nauczyciele. Powstała grupa pracująca z uczniami w wieku 4-10 lat oraz grupa pracująca z 11+. Celem takiego rozwiązania był plan późniejszego stworzenia osobnych sieci współpracy i wsparcia dla przedszkoli, szkół podstawowych i wyżej.

Wewnętrzne międzyszkolne kursy MBSR dla nauczycieli okazały się potrzebne i zostały przyjęte przez nich z tzw. otwartością umysłu początkującego. Standardowy program zajęć wzbogaciły dyskusje i dociekania z obszaru edukacji. Uczestnicy polecają kurs innym nauczycielom jako wartościowy sposób radzenia sobie ze stresem i to nie tylko w pracy. Nauczyciele chętnie przekazują uczniom pozyskaną wiedzę i dostosowują ją do możliwości poznawczych dzieci. Bieżący kontakt bezpośredni i telefoniczny trenera z nauczycielami

pozwała na superwizję działań. Nowe grupy MBSR powstają z założeniem, by po zakończeniu zajęć dołączyć do sieci współpracy w temacie: Uważność w pracy z uczniami. Większość nauczycieli chce brać udział w dodatkowych spotkaniach podtrzymujących wspólną praktykę uważności po zakończeniu kursu. Część nauczycieli z pierwszego kursu chce praktykować mindfulness podczas dni uważności organizowanych na kolejnych kursach MBSR. Grupa ambasadorów uważności w bydgoskich szkołach rozrasta się.

#### *Praktyka dla nauczycieli – pauza na oddech*

Zanim zaczniesz prowadzenie kolejnej lekcji z uczniami, pozwól sobie na świadome skontaktowanie się ze sobą. Zatrzymaj się na chwilę. Co się w tej chwili w Tobie dzieje? Jakie myśli pojawiają się w twojej głowie? Jakie emocje im towarzyszą? Jakie doznania są obecne w ciele? Obserwuj łagodnie i z ciekawością to, jak się teraz masz. Obejmij to wszystko swoją uwagą, bez zatrzymywania jej na tym, co odczuwasz i widzisz, pozwalając temu po prostu przepływać przez pole twojej świadomości.

Teraz przyciągnij uwagę do oddechu. Zawęż ją na nim. Jaki jest jego rytm w tym momencie? Nie zmieniaj nic. Obserwuj jak powietrze wpływa i wypływa z twojego ciała. Wdech – jesteś tutaj. Wydech – jesteś teraz. Oddech jest na pierwszym planie twojej uwagi.

Następnie poszerz uwagę na całe oddychające ciało. Obejmij uwagą też swoją postawę, wyraz twarzy. Wszelkie uczucia dyskomfortu w ciele. Czy jest coś o co chcesz zadbać, zanim rozpoczniesz zajęcia? Może wyprostować się, przeciągnąć, wykonać kilka energetyzujących ruchów, wypić wodę, uśmiechnąć się, by zadbać o siebie serdecznie i z troską?

Zrób to i taką poszerzoną życzliwą uwagą na swoje potrzeby przenieś w kolejne chwile dnia.

#### **Program szkolny**

Inną drogę do uważności przeszła kolejna szkoła, z którą współpracuję jako trener MBSR. Jest to publiczna szkoła podstawowa - Szkoła Mistrzostwa Sportowego nr 15 w Bydgoszczy. Zaczęło się od świadomości dyrektora tej szkoły, który szukał efektywnych narzędzi dla swoich nauczycieli klas I-III, by mogli ujarzmić wyjątkową energię podopiecznych. Energia ta była mile widziana podczas treningów na sali gimnastycznej i na boisku, jednak podczas typowych lekcji w klasach, cała uwaga nauczycielek musiała być kierowana na uciszenie wrzawy. Nie chodziło o to, by dzieci zamilkły, a o to, by zauważyły różnicę miejsca, w którym przebywają i wymagań z tym związanych. Jednocześnie to, co było dla nich trudne, miało być skorygowane w sposób, który ciekawi i angażuje, nie psuje atmosfery, a integruje i rozwija emocjonalnie i poznawczo.

Dyrektor, jako trener i sportowiec, słyszał wiele o treningu uważności. Zdecydował, że sam chce w nim uczestniczyć, zanim zaproponuje udział nauczycielom. Po pierwsze, chciał sprawdzić proces i jego rezultaty na sobie. Po drugie, być później wiarygodnym liderem zmiany, którą planował wdrożyć w szkole. Dołączył więc do grupy otwartej i wziął udział w 8-tygodniowym treningu Mindfulness Based Stress Reduction. Trening utwierdził go w przekonaniu o wysokiej wartości zajęć i w tym, by zachęcić do niego nauczycieli i uczniów.

Razem poprowadziliśmy szkoleniową radę pedagogiczną, podczas której omówiliśmy założenia i korzyści płynące z nauki uważności: redukcja stresu i wypalenia zawodowego, wzrost odporności, rozwój elastyczności psychologicznej, regulacja emocjonalna, lepsze zarządzanie czasem. Dopytaliśmy też jak nauczyciele wyobrażają sobie uważne otoczenie pracy – bez chaosu, tłoku, nadmiernego hałasu. Sprawdziliśmy, jak do tej pory dbali o swoje samopoczucie i czy był to sposób zrównoważony. Omówiliśmy uważny sposób uczenia,

związany bardziej z troską niż kontrolą, bez wzbudzania lęku, który zamiast motywować, wzmacnia niepewność i obniża poczucie własnej wartości ucznia. Zapytaliśmy o radość i humor w ich pracy wskazując, że samopoczucie nauczyciela jest zaraźliwe dla uczniów przez co chcąc nie chcąc, modelują zachowania podopiecznych. Rozmawialiśmy o różnorodności w dobieraniu metod pracy, o uważnej komunikacji, o otwartości na eksperymentowanie i akceptację wobec popełniania błędów jako szkołę przygotowującą do prawdziwego życia.

Spotkanie zakończone zostało decyzją wszystkich obecnych nauczycieli uczących w edukacji wczesnoszkolnej o przystąpieniu do pełnego kursu MBSR, który miał podnieść ich samoświadomość i rozwinąć kompetencje uważności. Kurs odbywał się w weekendy, nauczyciele dobrowolnie angażowali swój czas wolny.

Po zakończeniu kursu wspólnie opracowaliśmy program uważności dla uczniów klas I-III. Ważne było dla nas, by zajęcia realizować etapami krok po kroku, ze wspólnymi ustaleniami i grupową comiesięczną superwizją. W tym celu skorzystaliśmy z wiedzy uzyskanej podczas szkolenia „Uważność w pracy z dziećmi i młodzieżą – jak kształcić inteligencję emocjonalną i odporność na stres” prowadzonego przez Julię Wahl i Eryka Ołtarzewskiego oraz książek, m.in.: Eline Snel „Uważność i spokój żabki”, Goldie Hawn, Wendy Holden „10 minut uważności”, „Susan Greenland „Zabawa w uważność”, Susan Stiffelman „Uważne rodzicielstwo”, Craig Hassed i Richard Chambers „Uważne uczenie się” i serii książeczek Agnieszki Pawłowskiej „Kraina uważności”.

Zorganizowane zostały spotkania z rodzicami uczniów, którym objaśniono czym jest uważność, jakie jest jej podłoże naukowe, jakie kompetencje rozwija u dzieci, w czym może pomóc, gdy się z niej korzysta w procesie edukacji. Rodzice z zaciekawieniem przyjęli te informacje i zgodzili się na włączenie nauki uważności do podstawowego czasu trwania lekcji.

Program jest realizowany z pasją. Nauczyciele mówią, że nie byłoby tego nastawienia, gdyby wcześniej nie uczestniczyli w kursie MBSR i nie przeszli swojego treningu uważności. Dlatego też każde grupowe zajęcia superwizyjne nauczyciele zaczynają od własnej praktyki uważności (np. praktyka ugruntowania, przerwa na oddech, medytacja góry), by rozwijać „mięsień uważności” i być wiarygodnym trenerem tej metakompetencji dla uczniów. Następnie omawiają sukcesy i trudności, które pojawiają się w pracy uczniów nad uważnością. Realizacja takiego samego, wspólnie uzgodnionego programu, pomaga wspierać się w poszukiwaniu najlepszych rozwiązań.

Jakie efekty praktykowania uważności dla siebie i uczniów wskazywane są przez nauczycielki klas I-III?

*„Uczę się akceptacji siebie dzień po dniu (...) Częściej się uśmiecham (...) Mam w sobie więcej spokoju, ale i ogromną moc, którą dzielę się z innymi (...) Czy jest mi łatwiej? Nie wiem. Niewątpliwie jestem bardziej zadowolona z siebie. A moi uczniowie? Zatrzymują się i słuchają częściej mnie i siebie, dzielą się swoimi przeżyciami i wiedzą, że z uważnością będą wysłuchani. Wiem, że to początek drogi, ale cieszę się, że nią podążam. Zaczęłam także prowadzić dodatkowe zajęcia dla dzieci 8-12 lat z jogi i mindfulness.”*

*„Wzrosła moja wrażliwość wobec siebie i innych (...) Praktykując uważność, zauważam coraz więcej wewnętrznej pogody i spokoju. Po kursie MBSR korzystam z narzędzi, które pozwalają mi łatwiej nabrać sił po trudnym dniu albo w trakcie takiego dnia (...) Przede wszystkim ODDECH. O nim pamiętam codziennie. Uczę się też, że nie muszę być we wszystkim idealna i perfekcyjna (...), mogę "puszczać" to, na co nie mam wpływu. Nie zaniedbuję jednocześnie swoich obowiązków i pracuję najlepiej jak potrafię. Od jakiegoś czasu, pracując w szkole, coraz częściej odczuwałam zniechęcenie,*

wypalenie, brak motywacji, przeciążenie spadającymi na mnie obowiązkami. W tym roku poszłam do pracy z chęcią, uśmiechem i nowymi pomysłami... Trudne sytuacje i stres nie zniknęły, jest ich tak samo wiele jak wcześniej, ale przytłaczają mnie, a ja szybciej wracam do równowagi. Mam wrażenie, że po kursie MBSR mój umysł myśli sprawniej i jaśniej. (...) Ucząc dzieci uważności, wspólnie z nimi trenując, zyskałam dla siebie cudowny dodatkowy moment "zatrzymania", który jest dla mnie bezcenny podczas wymagających i często bardzo trudnych dni szkolnych. U uczniów obserwuję różny poziom gotowości do trenowania uważności. Większość dzieci chętnie angażuje się w ćwiczenia choć trenujemy dopiero od półtora miesiąca (...) Myślę, że to kwestia czasu, aż samodzielnie zaczną z nich korzystać. Pierwszym efektem, który udało mi się zaobserwować i odczuć, to momenty niewiarygodnej ciszy i skupienia w klasie. Bardzo kojące i miłe dla mnie i dzieci (same stwierdziły, że w takich chwilach pracuje się im przyjemniej i lepiej)".

W planach jest kontynuacja zajęć uważności w wyższych klasach tej szkoły, do których przejdą dzieci z I-III oraz uczynienie z przedsięwzięcia innowacji pedagogicznej. Jako edukacyjna nowinka uważność może stać się załącznikiem szerszej międzyszkolnej działalności. Już w tej chwili w Bydgoszczy realizacją programów uważności dla uczniów i nauczycieli są także zainteresowane szkoły prywatne: Międzynarodowa Szkoła Cambridge Sokrates i Szkoła Podstawowa Centrum Edukacji Montessori, gdzie nauczyciele praktykują uważność, a programy „Breath and smile”, budowanie bliskiego kontaktu z naturą, inicjacja duchowej mądrości i odpowiedzialności – są w trakcie opracowywania lub początkowej fazy realizacji.

#### *Praktyka regenerująca dla wszystkich*

Stań. Poczuj swoje ciało. Poczuj stopy w kontakcie z podłogą. Czy stoisz bardziej na palcach, na piętach, na wewnętrznych czy zewnętrznych krawędziach stóp? Bardziej czujesz ciężar ciała w prawej czy lewej stopie? Naprawdę to poczuj. Pozwól, by uwaga na chwilę przeniosła się do stóp.

Następnie zaproś uwagę, by powoli zaczęła wędrować w górę ciała. Obejmując uwagę łydki – rozluźnij je, tak samo kolana, uda, biodra, miednicę. Niech to, co napięte, rozluźnia się wraz z twoją życzliwą uwagą i delikatnym wydechem, który możesz kierować do napiętych miejsc.

Skieruj teraz uwagę na obszar brzucha, zauważając, czy jest miękki, naturalnie swobodny. Pozwól mu na to. I nieśpiesznie przenieś uwagę na klatkę piersiową pozwalając klatce piersiowej się łagodnie otwierać i na plecy, zachęcając je, by się nie garbiły. Barkom i ramionom pozwól lekko opadać wzdłuż ciała, niech odpoczną od ciężaru, który dźwigają. Może takich ruch przynosi ci ulgę?

Teraz obejmij uwagę szyję i głowę. Pozwól sobie rozluźnić szczęki, język, powieki, czoło. Zaproś łagodność i poczucie przestrzenności do swojej często zmęczonej głowy.

Oddychaj w swoim rozluźnionym ciele. Spokojnie, niech oddech dociera do każdej komórki, niech ją dotlenia. Wdech niech odżywia, a wydech oczyszcza. Wdech niech przynosi energię, a wydech – odprężenie.

Podsumowując: istnieją różne sposoby wprowadzania i korzystania z idei uważności w szkole. Każdy z nich może służyć polepszaniu jakości życia nauczycieli i uczniów pod względem psychicznym, emocjonalnym i fizycznym. Każdy z nich może okazać się wartościowym wkładem, jaki kontemplacyjne metody sprzed 2500 lat, wnoszą we współczesny jakże inny świat. Dlatego na koniec chciałabym przywołać słowa nauczyciela uważności Thich Nhat Hanha, który podnosi funkcję uważności do metakompetencji: „Osoby zarządzające



placówkami edukacyjnymi mogą być zainteresowane mindfulness z powodu przekonania, że wpłynie ono na poprawę wyników w nauce i zapobiegnie wypaleniu zawodowemu nauczycieli. Ale praktyka mindfulness może dać znacznie więcej. Praktyka odpowiedniej uważności może pomóc nauczycielom i uczniom cierpieć mniej. Dzięki niej poprawią komunikację i stworzą miejsce sprzyjające nauce, oparte na współczuciu i zrozumieniu. Uczniowie nauczą się bardzo ważnych rzeczy, na przykład jak radzić sobie z silnymi emocjami takimi jak gniew, jak się rozluźniać i uwalniać napięcie, jak przywracać relacje i godzić się z innymi. Jaka jest korzyść z nauki, jeśli nauka nie przynosi szczęścia? Praktyka głębokiej uważności może przynieść głęboką zmianę w uczniach i całym systemie edukacji, ponieważ pozwala uczyć dzieci i młodzież w sposób, który umożliwia im bycie szczęśliwym. Jeśli takie działania przy okazji sprawią, że uczniowie będą mogli uczyć się łatwiej i szybciej, a nauczyciele nie doświadczą wypalenia zawodowego, tym lepiej.”