

UWAŻNOŚĆ (MINDFULNESS)

Ewa Orłowska

IV. ZAZWYCZAJ W SZKOLE...

Które z poniższych zdań jest prawdziwe?

- a. Uważność w szkole daje optymalne wyniki, gdy dotyczy tylko uczniów i uczennic.
- b. Sam trening uważności dla nauczycielek i nauczycieli może być znaczącą zmianą atmosfery szkolnej.
- c. Uważność jest kolejnym przedmiotem w szkole i może spotęgować u uczniów i uczennic poczucie przeładowania, więc należy ją wprowadzać tylko w końcowych klasach szkoły średniej.

Zdanie **b** najlepiej oddaje prawdę. Nauczyciele i nauczycielki, praktykując uważność, wnoszą spokój i zrównoważenie, są bardziej obecni i zadowoleni, mniejszym kosztem przechodzą przez sytuacje stresowe. Ma to wpływ na obniżenie poziomu pobudzenia i na jakość kontaktów w relacjach z osobami uczniowskimi i rodzicami.

Dzisiaj szkoła jest często miejscem stresu – panują w niej hałas, tłok i pośpiech. Zarówno osoby nauczycielskie, jak i uczniowskie skarżą się na przeładowanie, które sprawia, że trudno się skupić na bieżącej czynności. Szkoła nie ma ambicji podawać praktycznych wskazówek co do tego, jak pielęgnować spokój i stabilność. Grono pedagogiczne, dzieci i młodzież są we władzy „przekleństwa 5P”: presji, przeładowania, pośpiechu, przerywania i podłączenia (więcej o 5P w części *Epidemiologia problemu*).

Uważność wprowadza inne reguły: zwalnia tempo, zaprasza do szerszego otworzenia świadomości i zauważania różnych aspektów reakcji, myśli, uczuć i wrażeń w ciele. Uczy akceptacji i zręcznego reagowania w trudnych warunkach. W praktyce uważności proponowane są konkretne ćwiczenia do wykonania w wolnych chwilach i techniki pomagające opanować stres w danym momencie. Nawet kilkuletnie dzieci mogą wzmocnić umiejętności uspokajania się poprzez oddech. Odkrywają, że mają większy wpływ na swoje reakcje, niż sądziły przed spotkaniem z uważnością. Wraz z kontynuowaniem praktyki oddech pozwala nawet w trakcie huraganu przełączyć się z automatycznych reakcji na *bycie*.

Naszą świadomość można porównać do szklanej kuli śnieżnej. Wszystkie zauważane przez nas odczucia – wrażenia w ciele, myśli, emocje i impulsy do działania – są jak wirujące drobinki brokatu. Bez znajomości techniki *mindfulness* uczniowie i uczennice nie widzą, że zarażają się emocjami, dają się im porwać i w gruncie rzeczy pogarszają sytuację stresową. Dzięki ćwiczeniom uczą się zauważać, że mogą nie potrząsać swoją kulą. Przekonują się, że po chwili świadomych oddechów lub innej techniki wszystkie drobinki mogą opaść na dno, a świadomość – jak woda – staje się przejrzysta. Odkrywają, że w oku cyklonu jest spokojnie i że nawet krótkie praktyki uważności mogą wyciszyć wszystko w wewnętrznym środowisku.

Nasza tradycyjna szkoła częściej jest dyrektywna niż zaprasza do wyboru indywidualnej ścieżki dopasowanej do konkretnej osoby. Częściej wzmacnia poruszanie się po śladzie niż robienie swoich, nowych śladów. Stawia się w niej na posłuszeństwo i niestwarzanie kłopotów. Nie są to postawy pożądane na dalszych etapach edukacji i dorosłego życia. Uważność, opierając się na obserwacji funkcjonowania ludzkiego umysłu, ustawia osobę prowadzącą w innym miejscu niż szkoła kadrę pedagogiczną. Nauczyciel lub nauczycielka uważności jest bardziej pomocnikiem i mentorką, a nie kimś na szczycie hierarchii.

W tradycyjnej szkole grono pedagogiczne naucza i zarządza. Dominuje komunikacja jednostronna: z góry w dół. To bardzo ogranicza rozwój samodzielności i kreatywności młodych ludzi. Tymczasem w nauczaniu uważności jest silnie akcentowana współzależność. Własne doświadczenia uczennicy lub ucznia są istotne – komunikacja przebiega zarówno z góry w dół podczas prowadzonych praktyk, jak i z dołu do góry w czasie opisywania doświadczeń po wykonaniu ćwiczenia. Młoda osoba podejmuje decyzję, w jakim stopniu chce się angażować, a to wspiera jej pragnienie, aby czuć swobodę, a także aby reagować – po osadzeniu uwagi w teraźniejszości – świadomie, a nie impulsywnie.

Szkoła dzieli rzeczywistość na przedmioty, osoba nauczająca specjalizuje się w jednej dziedzinie. Uważność podchodzi do uczniów i uczennic holistycznie. Dzięki niej można z życzliwą ciekawością wyłapać to, co łączy osoby, i to, co jest dla nich ważne. Szkoła natomiast często oczekuje tego, co mieści się w standardach, a pozbywa się tego, co nietypowe. Osoby wybitne w konkretnej dziedzinie często nie są cenionymi uczniami i uczennicami.

Tradycyjnie osoba nauczycielska wystawia oceny – często jest skupiona na kontroli błędów, a jej zawężona i nakierowana na pomyłki uwaga może wpaść w pułapkę niezauważania tego, co błędem nie jest. W szkole może dojść do zakleszczenia uwagi jedynie na obecności lub braku błędów. Wtedy nasza rzeczywistość przypomina laboratorium – zupełnie niepodobne do otaczającego świata.

W technice *mindfulness* pracuje się z pełnią świadomości: w centrum stoją konkretne doświadczenia, wychodzimy poza patrzenie binarne (dobrze – źle), staramy się widzieć sytuacje jak najszerzej, zwracając uwagę na niekorzystne zjawisko negatywizmu ewolucyjnego¹.

1. Negatywizm ewolucyjny – system nerwowy jest wyczulony na wyszukiwanie, rejestrowanie, przechowywanie, przywoływanie i odtwarzanie nieprzyjemnych doświadczeń. To, co pozytywne i typowe, nie jest zauważane z taką samą starannością, bo potencjalnie nie oznacza zagrożenia. Nasze mózgi zostały w ten sposób ukształtowane przez wieki ewolucji. Rick Hanson mówi: mózg jest jak rzep na negatywne zdarzenia i jak teflon na pozytywne. Hanson R., Mendius R., *Mózg Buddy-podręcznik do osiągnięcia szczęścia, miłości i mądrości*, Studio Astropsychologii Jeszcze lepsze jutro, S.96

Tradycyjna szkoła jest stresująca zarówno dla osób nauczających, jak i uczących się, a nawet dla ich rodziców. Każda z grup zмага się z tym w samotności i w poczuciu zagrożenia przez inne grupy. Kadra pedagogiczna jest nieufna wobec rodziców, rodzice nie pozostają jej dłużni. Pojawiają się momenty wzajemnego obwiniania o to, że dzieci funkcjonują w taki, a nie inny sposób. Dzieci obawiają się nauczycieli, nauczycielek oraz rodziców. Grono nauczycielskie jest pod presją dyrekcji i kuratorium, które oczekują wyników. Napięcie negatywnie odbija się na zdrowiu oraz relacjach z uczniami i uczennicami.

W uważności widzimy stres jako coś, co nas łączy. Stwarzamy warunki i dajemy czas na puszczenie napięcia powiązanego ze stresem. Odprężona osoba nauczająca modeluje odprężenie i wchodzi w relacje z uczennicami i uczniami. Zaczynając od kadry pedagogicznej, najłatwiej jest przekierować cały system zależności na tory zaufania, szacunku i współpracy.

Częste konflikty w szkole wpływają na pojawianie się zachowań automatycznych. Systemy nerwowe schodzą do aktywowania najbardziej prymitywnych części mózgu odpowiedzialnych za reakcje typu walka–ucieczka. To nie sprzyja nauce, lecz wzrostowi napięcia i szukaniu winy w sobie lub w innych. W technice *mindfulness* uznaje się różnice, lecz opiera się dalsze wnioski i sugestie co do uważnych reakcji na podobieństwach, tzw. wspólnym człowieczeństwie (*common humanity*).

Stresowanie i kary są często tolerowane jako forma szkolnego dyscyplinowania. Niektórzy konserwatywni nauczyciele i nauczycielki traktują straszenie jako metodę osiągnięcia spokoju (np. uspokajanie krzykiem). W uważności wyciąga się wnioski z badań nad stresem, które pokazują, że zestresowana kadra ma wpływ na poziom stresu uczniów i uczennic, a ten ma odzwierciedlenie w efektach uczenia się. **Dzieci i młodzież uczą się łatwiej w klimacie pozytywnych emocji.** Badania wykazały połączenie między pozytywnym klimatem w klasie a osiągnięciami akademickimi młodych ludzi. Atmosfera w klasie to jedna z cech udanej lekcji w badaniach Johna A.C. Hattiego (2009). Z kolei prof. Joachim Bauer (2017) podkreśla, że ignorowanie aspektu relacji w procesie nauczania i uczenia się skutkuje zaburzeniami motywacji u uczennic i uczniów oraz brakiem sukcesów edukacyjnych.

W tradycyjnej szkole mamy okresy ciszy, ale i bardzo dużego hałasu. Cisza jest często „słabą ciszą”, w czasie której wewnątrz odczuwamy silny jazgot i nie jesteśmy w stanie się odprężyć. Zalega ona wtedy, gdy napinamy się, aby milczeć, bo tak nam kazano, a nie dlatego, że tak wybieramy i możemy poczuć zestrojenie ze swoim wnętrzem i odprężenie. Ćwiczenia uważności wzmacniają „mocną ciszę” – wewnątrz panuje cisza, nawet gdy na zewnątrz tak nie jest. Wtedy pojawia się spokój i zaufanie do siebie. Choć ocean na powierzchni bywa silnie wzburzony, to w głębinie zawsze panuje spokój. „Mocna cisza” to odczuwanie ciszy głębin oceanu w sobie.

Nauczyciel lub nauczycielka, która nie praktykuje uważności, często opiera swoje metody na intuicji i rutynie. Przez lata powieliła niekoniecznie skuteczne i dopasowane do aktualnej sytuacji zachowania. Skuteczność uważności została natomiast potwierdzona naukowo w oparciu

o badania nad mózgiem. Udowodniono, że regularne wykonywanie medytacji *mindfulness* pomaga złagodzić lęk, stres i inne emocje odbierane jako trudne (np. Chiesa, Serretti 2009). Podstawowe korzyści, jakie odnosili nauczyciele i nauczycielki regularnie praktykujący uważność, to: redukcja stresu i poziomu wypalenia (Zarate, Maggin, Passmore 2019), większa efektywność w pracy, tworzenie mocniejszego wsparcia emocjonalnego w klasie, lepsza organizacja pracy w klasie. Stres niesie wiele negatywnych skutków, takich jak zaburzenia procesów poznania, osłabiona kreatywność, obniżone umiejętności społeczne, problemy z dyscypliną i z motywacją. Na stronie www.mindfulschools.org można znaleźć wiele badań z tego obszaru. Badania prowadzone w Center for Healthy Minds (2022) odkrywają różnorodne aspekty powiązania zdrowia oraz praktyk medytacyjnych i uważnościowych.

Na koniec warto wspomnieć rzecz bardzo znaczącą. W tradycyjnej szkole nie ma miejsca na troskę nauczycielek i nauczycieli o siebie samych. Muszą oni być raczej „zaprawieni w walce” i z czasem stają się jak rycerze okryci twardymi zbrojami. Nie mogą wtedy zauważać swoich potrzeb, tracą dostęp do czytania własnych uczuć i sygnałów z ciała, np. próśb o odpoczynek. Kiedy człowiek ma osłabiony kontakt z własnym ciałem, trudniej jest mu odbierać inne osoby, a jakość jego relacji z innymi spada. Osoby nauczycielskie mogą czuć się osamotnione i popadać w choroby. Przestają naprawdę widzieć uczniów i uczennice. W centrum znowu pozostaje *robienie* i osiąganie celów (np. wyników na testach i egzaminach), a nie *bycie*, które nas odżywia, bo jesteśmy istotami społecznymi.

Jeśli zagadnienia opisane w tekście szczególnie Cię interesują, lub sam(a) mierzysz się z podobnym problemem w Twojej szkole, zachęcamy do zapoznania się z poniższymi materiałami.

Bibliografia

Bauer J. (2017). *Nauczanie i uczenie się z punktu widzenia nowoczesnej neurobiologii*, wykład w ramach warsztatów według modelu fryburskiego *Rola relacji w edukacji* organizowanych przez Budzącą się szkołę, Konstancin-Jeziorna, 23–25.03.2017.

Center for Healthy Minds (2022). *List of all Center for Healthy Minds Studies*, <https://centerhealthyminds.org/science/research> (dostęp: 2.11.2022).

Chiesa A., Serretti A. (2009). *Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis*, „The Journal of Alternative and Complementary Medicine”, nr 15(5), s. 593–600 [za:] Mindful Schools (2022). <https://www.mindfulschools.org/> (dostęp: 2.11.2022 r.).

Hattie J.A.C. (2009). *Visible Learning*, London/New York: Routledge.

Zarate K. Maggin D. Passmore A. (2019). *Meta-analysis of mindfulness training on teacher well-being*, „Psychology in the Schools”, nr 56(10), s. 1700–1715 [za:] Mindful Schools (2022). <https://www.mindfulschools.org/> (dostęp: 2.11.2022 r.).

Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0).

Krople Uważności to projekt realizowany przez Fundację Szkoła z Klasą we współpracy z Fundacją Edumind Uważność w Edukacji dzięki finansowaniu AstraZeneca Young Health Programme.

Organizator:



Partner:



Finansowanie:

