

UWAŻNOŚĆ (MINDFULNESS)

Ewa Orłowska

VI. WPŁYW KOMPETENCJI NAUCZYCIELA NA ZJAWISKO

Które z poniższych stwierdzeń jest prawdziwe?

- a. Dzieci uczą się uważności powoli, dlatego sesje uważności powinny być jak najdłuższe.
 - b. Uważność może pomagać uczniom i uczennicom nie tylko w nauce, ale i w czasie wolnym, gdy uprawiają sport, muzykują itp.
 - c. Uważność w szkole to nauka robienia kilku rzeczy równocześnie (tzw. multitasking).
-

Prawdziwe jest zdanie **b**. Uważność jest pomocna w różnych sferach życia.

JAKIE EFEKTY PRZYNOSI UCZENNICOM I UCZNIOM TRENING UWAŻNOŚCI?

Uważność wspiera uczniów i uczennice na co dzień. Młodzi ludzie po programie *mindfulness* są bardziej empatyczni, mniej agresywni i mają większą tolerancję na rówieśników i rówieśniczki (Schonert-Reichl 2015)¹. Lepiej radzą sobie z nadużyciami i stresem (Zenner, Herrnleben-Kurz, Walach 2014), lękami, depresją i lepiej śpią².

W badaniach programu Mindful Schools (który trwał 6 tygodni i składał się z 15 sesji po 15 minut każda) stwierdzono, że poprawiły się 4 obszary funkcjonowania młodych ludzi: samo-kontrola (opanowanie emocji), skupienie, współczucie i szacunek dla innych, a także zaangażowanie. W badaniach wzięło udział ponad 700 dzieci ze szkół podstawowych (Mindful Schools 2022b).

Badania naukowe pokazują, że w dzieciństwie i wieku nastoletnim w rozwijających się mózgach zachodzi mikroregulacja do mózgów dorosłych (Montgomery 2013)³. Dzieci i nastolatki

1. Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T., & 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, 52–66.

2. https://www.researchgate.net/publication/264393931_Mindfulness-based_interventions_in_schools-A_systematic_review_and_meta-analysis

3. Montgomery, K. L., Kim, J. S., Springer, D. W., & Learman, J. A. (2013). A systematic and empirical review of mindfulness interventions with adolescents: A potential fit for delinquency intervention. *Best Practices in Mental Health: An International Journal*, 9(1), 1–19.

są bardziej reaktywne, dlatego szczególnie potrzebują wokół siebie życzliwych dorosłych. Ważne jest, czy nauczyciele i nauczycielki są obecni, wewnętrźnie zrównoważeni i empatyczni, czy raczej wypaleni, zmęczeni, załęknieni, w stałym stresie. Kiedy osoba nauczająca jest wypalona, nie przepływają od niej sygnały pozwalające na prawidłowy rozwój.

Kluczowe dla rozwoju emocjonalnego dziecka są relacje z dorosłymi. Jego system nerwowy odbiera subtelne sygnały wysyłane przez otoczenie. Jako ssaki potrafimy czytać wyraz twarzy i odbieramy intencje poprzez ton głosu. Gdy twarz jest napięta, a głos podniesiony, dziecko dostaje sygnał o braku bezpieczeństwa. Dla młodego systemu nerwowego obecność osoby nauczycielskiej jest tak samo ważna jak przekazywane przez nią treści. Dlatego można powiedzieć, że rozwijanie uważnej świadomości podczas nauczania samo w sobie jest interwencją w systemy nerwowe uczniów i uczennic, nawet jeśli nie nauczamy ich uważności jako takiej.

JAK DZIECI I MŁODZIEŻ UCZĄ SIĘ UWAŻNOŚCI?

Młodzi ludzie uczą się uważności poprzez własne doświadczenia, które nie muszą być długie – mogą trwać zaledwie kilka minut. Dla wprowadzania nowego nawyku, jakim jest uważność, **lepiej działać częściej i krócej niż rzadziej i długo.**

Pomocne są zabawy i metafory. Uważność w szkole jest czymś innym niż lekcje. Nie ma tu ocen w myśl zasady, że każde doświadczenie jest właściwe – ważne, żeby je sobie uświadomić. W uważności nie da się popełnić błędu, jeśli znamy swoją intencję. Uważność to nie test – jest bardziej jak laboratorium. Młoda osoba ma w nim czas na przeprowadzanie doświadczeń i obserwowanie z ciekawością efektów. Dlatego istotna jest otwartość i zapraszanie dzieci do udziału w ćwiczeniach. Do uważności nie można zmusić. Umiejętnie postawione pytania i metafory uruchamiają ciekawość. Przykładowo w klasach niższych zamęt w głowie i niepokój można zilustrować, pokazując szklaną kulę śnieżną. Poprzez potrząsanie tracimy widoczność, a nicnierobienie sprawia, że po chwili widzimy więcej.

Jeden z twórców programu Mindful Schools Chris McKenna proponuje skojarzenie treningu uważności dla nastolatków z obsługą samochodu i mówi:

Ćwiczenia uważności są podobne do sytuacji, w której stajesz się właścicielem samochodu.

- *Auto ma instrukcję obsługi. Ten kurs jest jak instrukcja obsługi waszego umysłu.*
- *Auta są bezpieczne wyłącznie wtedy, gdy mają sprawne hamulce. Uważność jest jak nauka używania hamulca w życiu. Co się dzieje, gdy jedziemy za szybko?*
- *Auta są użyteczne jedynie wtedy, gdy możesz nimi kierować. Uważność pomaga nam nauczyć się, jak dokonywać lepszych wyborów i kierować w życiu.*
- *Auta wymagają odpowiedniego serwisowania. Co się dzieje, jak nie wymieniasz oleju, nie dolewasz benzyny? Tak samo jest z naszym umysłem, ciałem i systemem nerwowym. Uważność, życzliwość i inne rzeczy, których się tu nauczysz, to podstawowe narzędzia, aby zatroszczyć się o siebie. Są zupełnie darmowe, nie wymagają żadnych specjalnych okoliczności, są zawsze dostępne i nie zależą od innych ludzi.*

- *Auta mają kilka biegów, podobnie jest z umysłem. Wstecz, luz, jazda do przodu to jak przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. Kiedy zatniemy się na którymś z tych biegów, to wpadamy w kłopoty. Uważność uczy nas, jak zmieniać biegi i puszczać wolno myśli i uczucia (na podstawie: Mindful Schools 2022a).*

Inna użyteczna analogia to obsługa komputera. Musisz robić aktualizacje, a kiedy masz otwarte wiele okienek, to tempo pracy zwalnia.

Cierpliwość i „wysilanie się bez wysiłku” to centralne pojęcia, na których opiera się uważność. Można je porównać do trenowania szczeniaka. Krzyki i zakazy nie skutkują. Nie zakażemy też myślom czy uczuciom pojawiać się w naszych głowach. Możemy jednak cierpliwie powtarzać to, co chcemy utrwalić, np. delikatne przyciskanie pupy psa, aby usiadł, albo mówienie *siad* i nagradzanie za wykonanie komendy. Podobnie jest z naszym umysłem: gdy gdzieś odpłynie, przywołujemy go, aby wrócił, i kierujemy uwagę na to, co daje jej oparcie, np. oddech.

UWAŻNOŚĆ W SZKOLE NIE JEST KOLEJNYM PRZEDMIOTEM

Dzieci nie zawsze łatwo przyjmują nauczycielskie propozycje. Jedną z przyczyn może być poziom uważności nauczyciela czy nauczycielki. To samo ćwiczenie może być poprowadzone w różny sposób uwarunkowany doświadczeniami z uważnością samej osoby dorosłej. Znaczenie ma też przygotowanie klasy, sposób rozbudzania ciekawości oraz zapraszania do badania i odkrywania tajemnicy własnego umysłu. Niewiele osób potrafi zachęcić młode osoby do takich działań bez własnej stabilnej praktyki. Nie stresuj się, kiedy „nic ci się nie udaje” w klasie, jeśli zaczynasz pracę z uważnością od razu po przeczytaniu książki z ćwiczeniami. Lepiej odłóż ją na półkę i zacznij od własnego treningu w ośrodku, który specjalizuje się w rozwijaniu uważności w edukacji.

Uczenie dzieci uważności jest jak obdarzanie ich owocami praktyki nauczycielskiej uważności.

Trening uważności może dać uczniom i uczennicom użyteczną wiedzę o funkcjonowaniu ich systemu nerwowego. Programy uważności dla młodych ludzi często obejmują podstawowe informacje na temat działania mózgu. Przykładowo wśród młodzieży panuje mit *multitasking*, czyli robienia kilku rzeczy jednocześnie (np. słuchania wykładu i przeglądania wiadomości w smartfonie). Badania Stanford University pokazują, że takie przekonanie jest mitem. W istocie mózg nie ma podzielnej uwagi, nie robi dwóch rzeczy równocześnie. Często przerzuca się z jednego zadania na inne. Po każdym takim przełączeniu uwaga powraca do pierwotnego zadania, ale jej siła jest wyraźnie słabsza. Odbudowanie pełnej koncentracji może potrwać nawet kilka minut. Dodatkowo osoby wykonujące wiele zadań w jednym czasie są bardziej podatne na rozproszenia (Ophir i in. 2009)⁴. Uczenie uważności idzie dokładnie w odwrotnym kierunku – chodzi o to, aby skupić się na tu i teraz oraz uspokoić umysł. Takie umiejętności mogą być bardzo przydatne dla uczennic i uczniów. Ponadto w badaniach przeprowadzonych na grupie amerykańskich studentów i studentek wykazano, że dzięki ćwiczeniom uważności osoby poprawiły o ponad 30% wyniki standardowych egzaminów wstępnych na studia podyplomowe (Mrazek i in. 2013)⁵.

4. https://www.researchgate.net/publication/26766460_Cognitive_control_in_media_multitaskers

5. https://www.researchgate.net/publication/343494824_The_Feasibility_of_Attention_Training_for_Reducing_Mind-Wandering_and_Digital_Multitasking_in_High_Schools

W szkołach, w których stawia się na rozwijanie uważności, rekomenduje się udział w podstawowym 8-tygodniowym treningu nie tylko kadrze pedagogicznej, ale także pozostałemu personelowi. W miarę możliwości organizuje się też treningi dla chętnych rodziców. Trening dla dzieci dzieje się więc w realiach sprzyjających rozwijaniu skupienia, spokojowi, różnorodności i dokonywaniu własnych wyborów w określonym zakresie. Jedne z pierwszych zmian to cichsze dzwonki lub ich zlikwidowanie i organizacja stref ciszy (np. sali, gdzie zawsze można przyjść, aby odpocząć od dźwięków czy wykonać praktykę uważności z nagraniem, korzystając ze słuchawek).

Momenty uważności są wprowadzane jako stałe elementy szkolnego życia (chwila świadomego kontaktu ze sobą i z innymi na początek dnia, uważny ruch czy oddychanie przed sprawdzianem itp.). Z biegiem czasu w społeczności szkolnej powstają oryginalne pomysły, dzięki czemu można dalej rozwijać uważność, życzliwość i współczucie.

Trening uważności nigdy się nie kończy. Po formalnym treningu trwającym kilka czy kilkanaście tygodni chwile uważności w codziennym życiu działają jak przecinki i kropki w tekście. Nigdy nie przestają być potrzebne – bez nich tekst staje się nieczytelny.

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

Mindful Schools (2022a). <https://www.mindfulschools.org/> (dostęp: 2.11.2022).

Mindful Schools (2022b). Research on Mindfulness, <https://www.mindfulschools.org/about-mindfulness/research-on-mindfulness/> (dostęp: 2.11.2022).

Mrazek M.D. i in. (2013). Mindfulness Training Improves Working Memory Capacity and GRE Performance While Reducing Mind Wandering, „Psychological Science”, nr 24(5), s. 776–81.

Ophir E. i in. (2009). Cognitive Control in Multi-Taskers, „Proceedings of the National Academy of Sciences”, nr 106(37).



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:

