

## UWAŻNOŚĆ W SZKOLE

Ewa Orłowska

W dzisiejszych czasach codziennie doświadczamy wielu bodźców. Zdarza się, że zatracamy się w biegu i nie zauważamy tego, co dzieje się wokół nas. Dlatego tak ważne jest wprowadzenie uważności do edukacji, upowszechnianie wiedzy o korzyściach, jakie to niesie, oraz stworzenie warunków do treningu uważności dla dorosłych, uczniów i uczennic. Liczne badania naukowe pokazują, że praktykowanie uważności w edukacji może mieć pozytywny wpływ na dzieci, młodzież oraz nauczycielki i nauczycieli.

W naszym modelu podkreślamy, że bez uważnych dorosłych nie ma uważnych dzieci, a zatem uważność jest umiejętnością, którą najpierw należy rozwijać w życiu tych pierwszych. Szczególnie istotne jest spojrzenie na szkołę jako na miejsce, gdzie grono nauczycielskie i uczniowskie silnie na siebie oddziałują. Z badań nad mózgiem wiemy, że w obszarze uważności dzieci szczególnie wiele uczą się poprzez dostrajanie do osób dorosłych i naśladowanie ich.

### **Cykl rozwijania uważności w szkole przebiega w trzech etapach:**

- 1.** Chętni nauczyciele i nauczycielki odbywają trening uważności rozumiany jako wsparcie i rozwijanie ich własnego dobrostanu.
- 2.** Po własnym treningu osoby z grona pedagogicznego wykorzystują techniki uważności w codziennym życiu oraz stosują uważność w nauczaniu na lekcjach przedmiotowych.
- 3.** Nauczycielki i nauczyciele wprowadzają ćwiczenia i wiedzę o uważności w pracy z uczennicami i uczniami adekwatnie do ich wieku – od krótkich ćwiczeń na lekcjach przedmiotowych po kursy uważności na godzinach wychowawczych lub na zajęciach dodatkowych prowadzone przez kadrę nauczycielską po uzyskaniu odpowiednich kwalifikacji.

Etap dodatkowy to twórcze rozwijanie praktyk w zależności od warunków w konkretnej placówce.

# STRATEGIE

## **Aby stworzyć w szkole miejsce na uważność, ważne jest:**

- podniesienie wśród grona pedagogicznego i rodziców świadomości korzyści, jakie niesie ze sobą praktyka uważności zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci;
- wykorzystanie treningu uważności do stałej pracy nad wzmacnianiem poczucia bezpieczeństwa i dobrostanu u dorosłych i dzieci jako podstawy nowoczesnej edukacji;
- tworzenie warunków do wykorzystywania różnorodnych technik uważności, takich jak: świadomość ciała, skupienie na oddechu, na myślach, uważne bycie z emocjami, uważność podczas jedzenia, uważność na relacje, życzliwość dla siebie i innych;
- codzienne wykorzystywanie praktyki uważności ze zrozumieniem, że odgrywa ona większą rolę niż jedynie poprawianie wyników nauki;
- zainteresowanie potwierdzonymi przez badania naukowe korzyściami płynącymi z uważności – świadomość, że:
  - uważność pomaga w zwiększeniu skupienia i koncentracji;
  - uważność pomaga uczniom i uczennicom w radzeniu sobie z trudnymi emocjami (jak lęk, stres) a nawet depresją i niereagowaniu automatycznie;
  - regularne praktykowanie uważności prowadzi do zwiększenia empatii i współczucia, co pozytywnie wpływa na relacje interpersonalne;
  - uczennice i uczniowie, którzy są w stanie skupić się na teraźniejszości i zrozumieć swoje własne emocje, są bardziej otwarci i wrażliwi na emocje innych ludzi;
  - uważność może wpływać na poprawę wyników akademickich uczniów i uczennic;
- patrzeć na szkołę jako miejsce wzajemnej troski i szacunku zamiast zawężania uwagi do wyników końcowych uczennic, uczniów i kadry;
- podkreślanie, że uważność jest postawą, a więc zestawem praktyk i obyczajów w relacji ze sobą, z innymi i ze światem, a także umiejętnością, która powinna być stale rozwijana zarówno u dorosłych, jak i u młodych;

# STRATEGIE

- tworzenie kultury rozwijania tego, co dobre, a nie koncentrowania uwagi jedynie na tym, co błędne i złe;
- zachęcanie młodych osób oraz nauczycielek i nauczycieli do konkretnych praktyk wspierających w trudnych chwilach;
- wprowadzanie jasnych procedur wzmacniających bezpieczeństwo i zdrowie psychiczne grona nauczycielskiego, uczennic i uczniów poprzez zauważanie tego, co jest pozytywne i w odbiorze całej społeczności wzmacnia życzliwość, ukazuje podobieństwa, stwarza przestrzeń szacunku i ułatwia współpracę;
- propagowanie praktyk uważności jako sposobu na przeciwdziałanie stresowi, depresji i wypaleniu psychicznemu.

## **Proponujemy realizację tych założeń poprzez następujące rozwiązania:**

- sformułowanie i upowszechnianie w placówce jasnej polityki dotyczącej troski o dobrostan wszystkich osób w szkole w oparciu o uważność;
- zapewnienie nauczycielom i nauczycielkom (w pierwszej kolejności psycholożkom, pedagogom i wychowawczyniom klas) podstawowej wiedzy i wsparcia w obszarze znaczenia i korzyści z treningu uważności (wykłady, webinaria, warsztaty, propozycje lektur, zakup książek do biblioteki szkolnej dla kadry itp.);
- stworzenie zintegrowanego programu wprowadzania uważności do pracy szkoły (etapy: szkolenia Uważność dla Nauczycieli, Nauczanie z Uważnością, Nauczanie Uważności dla dzieci oraz kreatywny rozwój środowiska szkolnego w oparciu o uważność);
- zorganizowanie etapu Uważność dla Nauczycieli w formie dobrej jakości szkoleń podstawowych dla zainteresowanych wychowawców, psycholożek, pedagogów i nauczycielek, aby mogli kultywować uważność w codzienności (klasyczny format to 20 godzin szkolenia metodą warsztatową osobiście lub zdalnie przez ok. 8 tygodni oraz ok. 20 godzin pracy własnej);
- wsparcie etapu Nauczanie z Uważnością: nauczycielki i nauczyciele stosują praktyki uważności, ucząc; umiejętnie odpowiadają na wy-

# STRATEGIE

- zwania i trudności, a także włączają zasady uważności do codziennych rutyn klasowych, wymieniają się doświadczeniami i przedstawiają swoje refleksje gronu pedagogicznemu; dyrekcja tworzy warunki do wejścia w etap Uważność dla Nauczycieli przez kolejnych zainteresowanych;
- przygotowanie etapu Nauczanie Uważności po własnym treningu uważności – kadra rozwija kompetencje w tym zakresie, czytając literaturę fachową, biorąc udział w kursach doskonalących, a w szczególności zbiera pomysły do integrowania uważności z zajęciami przedmiotowymi (np. wszystkie przedmioty – uważny oddech, wychowanie fizyczne – uważny ruch i oddech, biologia – uważność na emocje czy uważne jedzenie wraz z kontemplacją pożywienia, godziny wychowawcze – uważność w relacjach, głębokie słuchanie, wyrażanie wdzięczności, wszystkie przedmioty i godziny wychowawcze – uważność na myśli i radzenie sobie z trudnymi emocjami, jak lęk, złość);
  - nauczanie uczniów i uczennic pracy z uważnością:
    - prowadzenie na lekcjach przedmiotowych krótkich praktyk uważności wraz z „rozpakowywaniem praktyki” poprzez dyskusję i dzielenie się wrażeniami;
    - dłuższe tematyczne cykle praktyk i trening uważności;
    - stałe elementy uważności w całym cyklu edukacyjnym (relaksacja i uważność ciała, uważność oddechu, uważność na zmysły, np. słuchanie, smakowanie, uważność na myśli, emocje i relacje);
  - rozwijanie Nauczania Uważności uczennic i uczniów: nauczyciele i nauczycielki umiejętnie zachęcają do udziału i równocześnie honorują indywidualne wybory dzieci i młodzieży (praca bez przymusu i bez pośpiechu); równolegle stosują praktyki uważności do pokonywania trudnych momentów (przechodzenie przez ich własne obawy, frustrację i lęki) oraz wymieniają się doświadczeniami z innymi osobami nauczającymi uważności;
  - stworzenie zintegrowanego systemu nauczania przedmiotów i uważności; wprowadzanie zmian w organizacji nauki – miejsc, zasad funkcjonowania społeczności szkolnej i organizacji dnia, np.: ograniczenie stresu poprzez wyciszenie dzwonek, szkolne pokoje cisy dla uczniów

# STRATEGIE

i uczennic, drugi cichy pokój nauczycielski, w klasie kącki uważności z materiałami do kolorowania i nagraniami praktyk do słuchania na słuchawkach; zapewnianie warunków sprzyjających uważnemu jedzeniu, np. wydłużenie przerwy obiadowej, uważne przekąski, posiłek w ciszy; praktyki wdzięczności w zespole klasowym i społeczności szkolnej; zapewnianie warunków sprzyjających uważnym relacjom; wspólne przebywanie w naturze z uważnością; pogłębianie praktyki uważności przez nauczycieli i nauczycielki (warsztaty, wyjazdy z uważnością);

- stworzenie warunków i obyczajów rozwijających uważność i życzliwość w relacjach między poszczególnymi grupami w społeczności szkolnej (kadra nauczycielska, uczennice i uczniowie, rodzice) i w ramach tych grup;
- integrowanie uważności z etycznym i nastawionym na rozwój społeczno-emocjonalny programem nauczania – obejmowanie uważnością stopniowo wszystkich obszarów funkcjonowania placówki, co służy pozbywaniu się stresu związanego z „osiąganiem” (warsztaty wprowadzające w tematykę dla kadry oraz rodziców);
- opracowanie innowacyjnych praktyk do wykorzystania zarówno przez grono nauczycielskie, jak i uczennice, uczniów czy rodziców – jako trening w momentach neutralnych (prewencja) i trudnych (umiejętne odpowiadanie na wyzwania, trudności i cierpienie), a także jako inspiracje do własnych praktyk zauważania i pielęgnowania tego, co dobre (np. z wykorzystaniem rysunku, opowiadań, poezji, muzyki, piosenek itp.).

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:

