

(S)POKÓJ NAUCZYCIELSKI BYĆ TU I TERAZ... ŻYĆ CHWILĄ... BYĆ SZCZĘŚLIWĄ

Marzena Pucek

Uważność jest dla mnie niezwykle inspirującym zagadnieniem. Świadomość danej chwili i koncentracja na niej, spokój wewnętrzny, dostrzeganie i docenianie tego, co mam, tego, co wokół nas. Uważność to poczucie sensu życia, a ten pozwala cieszyć się każdą chwilą, praktykować wdzięczność i – co niezwykle istotne – wzmacniać poczucie własnej wartości. Uważność buduje też moją wewnętrzną równowagę, która pomaga akceptować pojawiające się w życiu zmiany i wyzwania. W przeciwnym razie pojawia się poczucie osamotnienia, stres, przygnębienie, a w końcu depresja.

Wiem, że należy zacząć od siebie, od wyznaczenia sobie intencji przeżywania pełni życia tu i teraz. Uważny nauczyciel lub nauczycielka to osoba szczerza i autentyczna, której zależy na relacji. Wzajemne wspieranie się grona uczniowskiego i nauczycielskiego w szkole to według mnie warunek konieczny sukcesu. Stąd też ja sama jestem bardzo refleksyjną osobą. Robię to, co lubię, czyli pracuję z młodymi ludźmi, którzy potrzebują wzorców, autentycznych przykładów i bardzo dużo wsparcia. W pracy wyznaję zasadę „nie oceniam – wspieram”. Dzielę się również swoją pasją, doświadczeniem, dobrymi praktykami z innymi nauczycielkami i nauczycielami. Wielu, jak mówi, czerpie z mojego stylu bycia, życia, jest im łatwiej, bo właśnie uśmiech, życzliwość i pozytywne nastawienie potrafią zdziałać cuda.

Skąd czerpię pozytywną energię, pytają... Proste: znajduję czas dla siebie, na oddech, na relaks, dobrą książkę, motywujący cytat, spotkanie i rozmowę z przyjaciółmi. Dbam o siebie, o swój dobrostan, doświadczam chwili. Czy zawsze się udaje? Oczywiście, że nie, ale już sama świadomość myśli, skupienia uwagi na tym, co dobre dla mnie i dla otoczenia, to ważny krok do zmiany nawyków.

A w praktyce szkolnej? Zauważam, iż atmosfera w szkole i wsparcie osoby nauczającej przekładają się na motywację i samopoczucie dziecka. Prawie

INSPIRACJA

każdą lekcję zaczynam od powitania *Niech wstanie ten, kto...*, czasem włączam przy tym zmianę miejsca. Jaka jest reakcja uczennic i uczniów? Sami pytają o ćwiczenie i chętnie je prowadzą. Poznajemy się przy tym, a od pytań przechodzimy do tematyki lekcji bez stresu, z uśmiechem na twarzy.

Tak wielu nauczycieli i nauczycielek narzeka na brak koncentracji młodych osób... Pozwólmy im czasem poczuć smak żelka, rodzynki (to jedno z ciekawych ćwiczeń na kursie uważności). Zrobmy klasowy konkurs, kto dłużej i uważniej będzie ją badał, dostrzegał kształt, zapach, smak... Zaobserwowałam, iż świadome powolne delektowanie się posiłkiem przekłada się na uważną pracę i naukę. Radość dzieci jest nieoceniona, sprzed roku pamiętają lekcję z żelkiem i proszą o jeszcze.

W zależności od potrzeb i możliwości podczas wykonywania zadań włączam również muzykę relaksacyjną, która – jak udowodniono – wpływa pozytywnie na umysł i pamięć, uwalnia od stresu, pomaga w koncentracji. Są oczywiście uczniowie, którzy jej nie lubią, wręcz im ona przeszkadza. Warto zaopatrzyć ich wówczas w słuchawki wyciszające.

Uczę siebie, swoich uczniów i uczennice wyrażania wdzięczności. Zamiast skupiać się na trudnościach, problemach, szukamy pozytywów, dobrych rzeczy. Zachęcam również do prowadzenia dzienniczka lub słoiczka wdzięczności. Praktykowanie wdzięczności poprawia nasze zdrowie i podnosi poziom dobrego samopoczucia. Pomaga również lepiej radzić sobie z niepokojem, wściekłością i smutkiem. Jest tak, ponieważ docenianie drobiazgów, które uważamy za oczywiste, zmniejsza odczuwane cierpienie. Podobnie jest z przywoływaniem przyjemnych wspomnień... Wspomnienia uczą nas, a jednocześnie stają się chwilą ukojenia i poczucia bezpieczeństwa. Dzięki nim możemy dostać pokrzepienie i wsparcie w trudnych momentach.

Nawyków, które pomagają wyrabiać praktykę codziennej uważności, jest wiele. Zajrzyj do materiałów Kropli Uważności, przeczytaj inspirujące teksty. Ważne, żebyś – jak ja – trenował lub trenowała mindfulness w ciągu całego dnia, tak aby powracać świadomością do tu i teraz. Ćwiczona uważ-

INSPIRACJA

ność daje mi mnóstwo satysfakcji, a jej pozytywne efekty stają się zauważalne w wielu bardzo różnych obszarach życia. Przekonaj się i Ty, że warto. Wystarczy się odważyć, niezależnie od pory dnia czy nocy, za Kubusiem Puchatkiem, który wymruczał swój *Wieczorny wierszyk*:

*Dwie rzeczy robić muszę,
by w pełni być Kubusiem.
Od ranka do ciemnej nocy
robiłem, co w mej mocy,
aby być tu i teraz,
choć trudno było nieraz,
i zawsze być troskliwym,
łagodnym i życzliwym.*

(Spacer po lesie. Kubusiowe lekcje uważności).



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:

