

# JAK ODPOCZAĆ W WAKACJE?

KRÓTKI PRZEWODNIK  
PO MINDFULNESS  
DLA NAUCZYCIELI



## **Publikacja Fundacji Szkoła z Klasą**

### **Autorka**

Anna Nowacka-Krajewska

### **Korekta**

Patrycja Kwaśniewicz

### **Skład**

Dominik Sapieha



## WSTĘP

Wakacje to czas odpoczynku, wyczekiwany przez wiele i wielu z nas. Dla osób nauczycielskich stanowią okres regeneracji po intensywnym i wymagającym roku szkolnym. W jego trakcie nauczyciele i nauczycielki codziennie angażują się w wieloaspektową pracę, która obejmuje nie tylko prowadzenie lekcji, ale także przygotowywanie materiałów dydaktycznych, sprawdzanie prac uczniów, organizowanie i przeprowadzanie egzaminów oraz uczestnictwo w zebraniach i szkoleniach. To często prowadzi do dużego obciążenia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego.

Nauczyciele i nauczycielki jako osoby, które spędzają czas z dziećmi i młodzieżą codziennie, mają wiele do zapamiętania i zorganizowania. Chcą, aby ich praca przynosiła efekty, budowała szczęście i dawała spełnienie ich uczniom i uczennicom. Często troszczą się o innych bardziej niż o siebie samych, odczuwają duży stres, a ich kontakt z osobami w potrzebie może łatwo prowadzić do empatycznego wypalenia. Dlatego tak ważne jest rozwijanie wśród edukatorów i edukatorek umiejętności mądrego i zrównoważonego dbania o siebie.

Czas letni może stanowić idealną okazję do włączenia praktyk uważności (mindfulness) do swojej codzienności. Po intensywnym roku szkolnym, okres wakacyjny, w którym nauczyciele mają dla siebie więcej przestrzeni, umożliwia pogłębienie świadomego bycia, oddechu i głębokiego relaksu, aby zregenerować się przed nadejściem kolejnego września.

Zapraszamy do letniej podróży z uważnością!



## O UWAŻNOŚCI

### Czym właściwie jest uważność?

Nasz mózg jest niezwykle aktywny przez cały czas, nieustannie przetwarzając ogromne ilości informacji. Każdego dnia odbieramy bodźce ze świata zewnętrznego – dźwięki, obrazy, zapachy, smaki i dotyk – które są analizowane i interpretowane. Ponadto, mózg przetwarza również informacje wewnętrzne, takie jak wspomnienia, emocje i myśli. Badania nad mózgiem pokazują, że nawet podczas snu przetwarza on informacje. Jego ciągła aktywność wpływa na naszą zdolność koncentracji, poziom stresu i ogólne samopoczucie. Przeciążenie informacyjne może prowadzić do zmęczenia i obniżenia efektywności, dlatego tak ważne jest, aby dbać o higienę psychiczną, zapewniając sobie odpowiednią ilość odpoczynku i momentów wyciszenia. To pozwala mózgowi na regenerację i sprawne funkcjonowanie. Trening uważności to droga ku odprężeniu i stabilności emocjonalnej, której bardzo wszyscy potrzebujemy.

**„Uważność to skupianie uwagi na chwili obecnej w sposób akceptujący i nieoceniający”<sup>1</sup>.**

W praktyce polega na wielokrotnym powracaniu do tu i teraz z zachowaniem spokoju i życzliwości. To zatrzymywanie się na przelotnych przeżyciach, takich jak myśli, uczucia, fizyczne doznania czy nagłe impulsy. Uważność to zwolnienie tempa.

Można powiedzieć, że uważność to umiejętność, którą każdy i każda z nas już posiada. Jednak jak w przypadku mięśni, potrzebne są ćwiczenia, tak samo jest z naszą uważnością. Pozostaje ona uśpiona, a dopiero trening sprawia, że staje się dla nas widoczna. W budowaniu mięśnia uważności ważna jest regularność i determinacja.



## Praktyki formalne i nieformalne

Trening uważności to praktyki formalne oraz praktyki nieformalne.

**Praktyki formalne** to specjalnie wyznaczone czasowo sesje, podczas których wykonuje się określone techniki medytacyjne. Są one zazwyczaj zaplanowane i regularne, np. skanowanie ciała, skupienie na dźwiękach lub oddechu.

**Praktyki nieformalne** polegają na integracji uważności z codziennymi czynnościami. Są to krótkie momenty skupienia, które wplatasz w zwykłe zajęcia, np. podczas jedzenia posiłków czy spacerowania.

Te dwie formy praktyki wzajemnie się uzupełniają, a każdej najważniejsze jest nasze nastawienie. Zwracanie uwagi na własne działania, z zainteresowaniem i akceptacją tego, co się pojawia.



## Jak zacząć praktykować uważność?

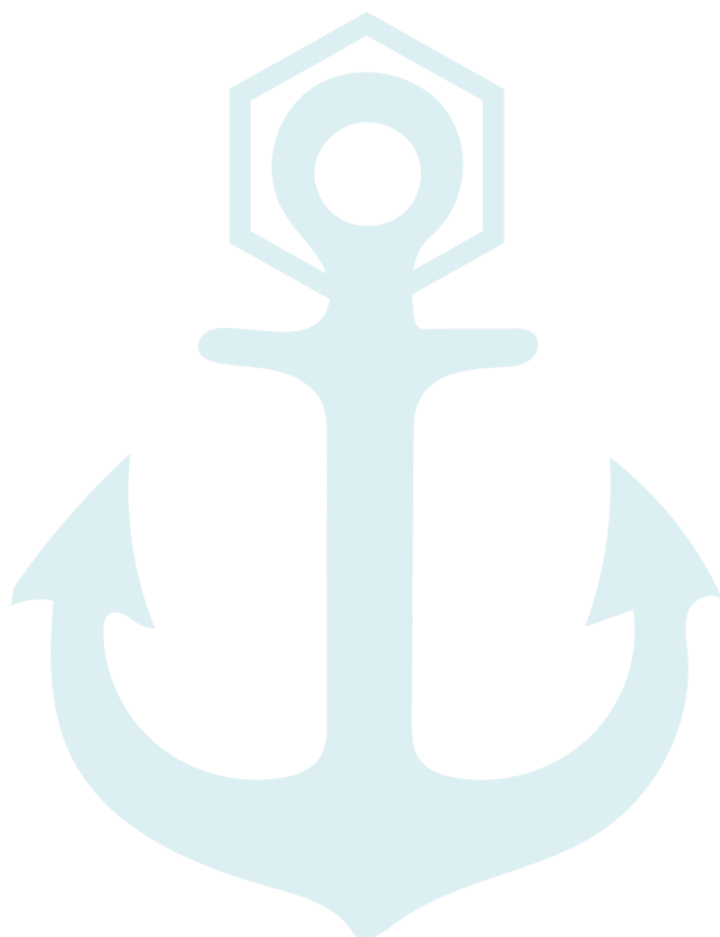
Budowanie nawyku to proces, który wymaga czasu i konsekwencji. Kluczowym elementem jest regularność. Istotne jest wykonywanie danej czynności codziennie lub według ustalonego harmonogramu, który pomoże w utrwaleniu nowego wzorca zachowań.

**Oto kilka prostych wskazówek, które ułatwią Ci praktykowanie uważności:**

1. Zastanów się, kiedy w ciągu dnia masz kilka wolnych minut. W praktyce uważności ważna jest regularność i konsekwencja, dlatego ważne, żeby był to stały moment dnia.
2. Często ogromnym dla nas wsparciem może być grupa. Znajdź sobie partnera/partnerkę do wspólnego praktykowania. Będziecie się nawzajem motywować i inspirować.
3. Przygotuj dla siebie wygodne i ciche miejsce.
4. Wyznacz sobie rozsądny, łatwy do realizacji cel. Zamiast zaczynać od godzinnej praktyki, warto zacząć od 5 minut dziennie, a potem ten czas sukcesywnie wydłużać.
5. Nie miej poczucia winy, jeśli ominiesz dzień praktyki. Potraktuj siebie z życzliwością i wróć do praktykowania następnego dnia.
6. Jeśli lubisz planować, a Twój dzień jest wypełniony po brzegi, wpisz czas na praktykę uważności w kalendarz i/lub ustaw sobie przypomnienie w telefonie.

Proces wdrożenia nowego nawyku zajmuje średnio około 8 tygodni. Wakacje są więc idealnym momentem, aby o to zadbać. Jest to najlepszy czas, aby spokojnie, bez stresu i napięcia skupić się na sobie, przyglądając się temu, co czujemy.

Ćwiczenia wzmacniające uważność i koncentrację używają tzw. kotwic. **Zarzucenie kotwicy** to inaczej skupienie uwagi na dowolnej rzeczy – oddechu, swoim ciele, zmysłach, obrazie. W momencie rozproszenia, który jest całkowicie normalnym zjawiskiem, praktyka pomoże Ci je zauważyć i wesprze w sprowadzeniu uwagi z powrotem do miejsca, w którym chciałeś, żeby była.





# ĆWICZENIA UWAŻNOŚCI

## Inspiracje dla nauczycieli i nauczycielek

### Bycie tu i teraz

Jedną z podstaw uważności jest **uważność ciała**. Gdy tracimy kontakt z ciałem, nie odbieramy w pełni informacji o swoich emocjach i odczuciach. Skupienie na ciele, pozwala nam osadzić się i powrócić do “tu i teraz”.

Położ się wygodnie. Zauważ, które części ciała przylegają do podłoża, a które go nie dotykają. Weź kilka głębokich wdechów i wydechów. Jak na te oddechy reaguje Twoje ciało? Teraz postaraj się skupić na jednej z części ciała: od stóp po czubek głowy. Co czujesz? Może pojawiają się jakieś odczucia z zewnątrz (np. dotyk ubrania) lub odczucia z wnętrza ciała (np. mrowienie). Jeśli Twoje myśli gdzieś uciekają, zauważ je i wróć z powrotem do praktyki. Zastanów się na koniec, jak często rozpraszał się Twój umysł? Czy były jakieś części ciała w których czułaś dużo napięcia? Jak ta praktyka na Ciebie wpłynęła?

### Uważne oddychanie

Oddech jest łatwo dostępnym przedmiotem naszej uwagi, a często pomijany lub wręcz niezauważany. W te wakacje, stwórz oddechowi specjalną przestrzeń!

Usiądź wygodnie. Weź kilka głębokich wdechów i wydechów. Uświadom sobie, że oddychasz. Połóż ręce na brzuchu, zauważ jak podnosi się podczas wdechu, a opada podczas wydechu. Poświęć na to ćwiczenie 2–3 minuty.

Jak się po nim czujesz? Co się dzieje teraz w Twoim ciele? Czy łatwo Ci było skupić uwagę na oddechu? Co Cię rozpraszało, a co pomagało Ci wrócić do praktyki?

## Spacer z uważnością

Wybierz się na uważny spacer. W jego trakcie skup się na tym, że idziesz, zakotwicząc się na ruchu i/lub zmysłach.

Wyłącz telefon, odłącz słuchawki i spaceruj. Zacznij iść bardzo wolno, skupiając uwagę na stopach i dotyku stóp do podłoża. Zauważ, co robią Twoje nogi, ramiona, tułów i głowa. Uświadom sobie pracę całego ciała w trakcie chodzenia. Przyspiesz tempo i staraj się zachować świadomość każdego ruchu, ciała jako całości i oddychania jednocześnie. Idziesz.

A teraz rozejrzyj się po okolicy. Zwróć uwagę na swoje otoczenie. Co jest w nim szczególnego? Jakie odczucia w Tobie budzi? Czujesz może jakiś zapach? Jest on dla Ciebie przyjemny czy nieprzyjemny? A może w Twoim otoczeniu przeważa jakiś kolor? Zieleń trawy i drzew? Niebieskość nieba?

Jak się czułaś podczas tego spaceru? Możliwe, że zauważyłaś coś, na co nie zwróciłaś nigdy uwagi mimo, że spacerujesz tam bardzo często?

## Uważna herbata

Uważne jedzenie lub picie może zmienić zwykłą codzienną czynność w znakomitą okazję do praktyki mindfulness. Zapraszamy Cię teraz do wypicia uważnej herbaty.

Przygotuj swoją ulubioną herbatę. Przyjrzyj się jej w filiżance. Zauważ jej kolor, przezroczystość, ewentualne unoszące się drobinki lub listki. Zwróć uwagę na parę unoszącą się z filiżanki, jej kształt i ruch. Zbliź filiżankę do nosa i powoli wdychaj zapach herbaty. Powoli podnieś filiżankę do ust i weź mały łyk. Trzymaj herbatę chwilę w ustach zanim ją przełkniesz. Zauważ jej temperaturę, smak, teksturę. Jakie odczucia pojawiają się na języku i w ustach? Pij herbatę powoli, zwracając uwagę na każdy łyk. Poczuj jak herbata przepływa przez gardło, jak odczuwasz ciepło w żołądku. Zauważ, jak smak się zmienia, gdy herbata staje się chłodniejsza. Gdy skończysz pić, poświęć chwilę na refleksję nad tym doświadczeniem. Jak się teraz czujesz? Czy zauważyłeś coś nowego w smaku lub aromacie herbaty? Podziękuj sobie za tę chwilę uważności.





## Uważne bycie razem

Okres wakacyjny może stworzyć więcej przestrzeni i okazji na spędzanie czasu z najbliższymi: rodziną czy przyjaciółmi. Nauczenie się tego, jak być z innymi w pełnej obecności jest ogromną sztuką. Praktyki uważności mogą nam również pomóc być uważnymi, nie tylko na siebie, ale też na innych. Stanowi to fundament dla każdej relacji. Praktyka uważnego słuchania pomaga budować głębsze i bardziej znaczące relacje, zwiększa empatię i zrozumienie oraz poprawia umiejętności komunikacyjne.

Jak każdą umiejętność, również słuchanie możesz wyćwiczyć. Oto kilka pomysłów na uważne koncentrowanie się na rozmówcy<sup>2</sup>:

1. Weź pięć głębokich oddechów, to pomoże Ci pozostać skoncentrowanym i obecnym.
2. Bądź świadomy tego co czujesz w ciele, to pomoże Ci utrzymać połączenie z tu i teraz.
3. Podczas rozmowy unikaj odbierania telefonu lub wysyłania wiadomości. Wyłącz też radio i telewizor.
4. Słuchaj aktywnie, powtarzaj lub parafrazuj to, co usłyszałeś. Łagodnie upewnij się, że rozmówca właśnie to miał na myśli.
5. Nie przerywaj, nie wchodź w słowo i nie kończ cudzej wypowiedzi.
6. Zauważ język ciała – własny i rozmówcy. Upewnij się, że masz otwartą i przyjacielską postawę.
7. Bądź uważny na słowa rozmówcy i na swoje własne. Dobieraj je ze starannością.

## Wyloguj się

Budowanie i podtrzymywanie relacji z innymi ludźmi wydaje się jeszcze trudniejsze we współczesnym, pełnym złożoności i presji świecie. Trudno jest być tu i teraz, kiedy nasza uwaga jest odwracana przez media społecznościowe czy internet.

Technologia nie jest ani dobra ani zła. Ona po prostu jest, dlatego ważne jest to, co z nią robimy i jaki mamy do niej stosunek. Zanim dotkniesz ekranu telefonu, zastanów się przez chwilę ile czasu spędzasz codziennie rano na kontakcie ze sobą i bliskimi? Zachęcamy, abyś w te wakacje spróbował trochę ograniczyć korzystanie z urządzeń elektronicznych. Oto kilka pomysłów, które możesz wykorzystać:

1. Wyznacz czas bez elektroniki, np. godzina przed pójściem spać.
2. Wyznacz miejsca bez elektroniki, np. stół przy którym rodzina jada posiłki.
3. Zorganizuj „dzień bez telefonu” raz w tygodniu, podczas którego Ty i Twoi bliscy będziecie unikać korzystania z telefonu. Możecie wykorzystać ten czas na inne aktywności, takie jak czytanie, spacerowanie, uprawianie sportu czy wspólne gotowanie.
4. Sprawdzaj wiadomości tylko wtedy kiedy możesz na nie odpowiedzieć.



## PODSUMOWANIE

Do zaproponowanych wyżej aktywności nie potrzebujesz żadnych profesjonalnych sprzętów. Możesz je wykonywać w dowolnym miejscu i czasie. W domu, w ogrodzie, na plaży czy podczas wakacyjnych górskich wędrówek. Wracaj do praktyk uważności tak często, jak tego potrzebujesz. Pamiętaj o tym, że w ćwiczeniu dobrych nowych nawyków kluczowa jest powtarzalność.

We wdrażaniu praktyki uważności do swojej codzienności może pomóc Wam **kalendarz**, załączony do niniejszej publikacji. Wydrukujcie go i powieście w widocznym dla Was miejscu. Kalendarz zawiera 26 praktyk – małych rzeczy, które pomogą Wam być bardziej tu i teraz, ze sobą oraz z Waszymi bliskimi. Zachęcamy do korzystania!

Zachęcamy do poświęcenia tych letnich tygodni na rozwijanie uważności i troskę o własny dobrostan. Inwestowanie w siebie przyniesie korzyści nie tylko Wam samym, ale również dzieciom i młodzieży, która będzie miała okazję uczyć się od bardziej zrównoważonych, spokojnych i szczęśliwych mentorów i mentorek.

Niech te wakacje będą dla Was czasem wewnętrznej odnowy, spokoju i radości!



Więcej informacji dotyczących uważności oraz jej praktyk znajdziesz w materiałach przygotowanych przez Fundację Szkoła z Klasą oraz Fundację Edumind Uważność w Edukacji, w ramach programu Krople Uważności: [\(S\)pokój nauczycielski](#) oraz w [kursie e-learningowym \(S\)pokój nauczycielski. Uważność w szkole](#).



Fundacja  
Szkoła z Klasą