

(S)POKÓJ NAUCZYCIELSKI

PRZESTAŁAM OBAWIAĆ SIĘ CISZY

Edyta Karwowska - uczestniczka kursu Krople Uważności

W roku szkolnym 2022/2023 miałam przyjemność wziąć udział w bezpłatnym programie Krople Uważności Fundacji Szkoła z Klasą, w którym nauczycielki z różnych części Polski mogły praktykować własną uważność, aby następnie przenieść zdobyte umiejętności do swoich klas.

Wdrożenie się w kurs – szczególnie na jego początkowych etapach – wymagało ode mnie niemałego wysiłku. Koncentracja podczas warsztatów online nie jest prosta, zwłaszcza gdy zakłócają je codzienne problemy czy hałas za drzwiami. Trudno skupić się na sobie i mentalnie zatrzymać, ciągle będąc w biegu. Próbowałam więc wykonywać przed ekranem ćwiczenia relaksacyjne i koncentrować się na oddechu, gdy jednocześnie rozmowy dzieci, nieodłączne „Mamo, a nie wiesz, gdzie jest X?” czy też dzwonek do drzwi i donośny głos kuriera rozpraszały moją uwagę.

W kryzysowym momencie byłam gotowa zrezygnować z kursu; pomyślałam, że to nie dla mnie – nie umiem zaangażować się w pełni i poddać się technikom relaksacji. Spróbowałam jednak innego podejścia: w ramach ostatniej szansy postanowiłam zmienić nastawienie i wynieść z zajęć coś wartościowego. Miłe rozmowy i spotkania przed ekranem z innymi kursantkami były warte tej próby.

Postanowiłam więc regularnie – także poza kursem – poświęcać więcej czasu na relaks, odpoczynek i aktywności, które dają mi przyjemność. Zrozumiałam, że nie muszę czuć się winna, kiedy robiąc coś dla siebie, proszę innych, żeby mi nie przeszkadzali. Dzięki Kroplom Uważności nauczyłam się znajdować chwile dla siebie – czy to w formie spaceru, czy na kanapie z dobrą książką bądź kubkiem porannej kawy, kiedy jeszcze wszyscy śpią. Co więcej, nauczyłam się cieszyć tymi chwilami.

Jednym z zadań wykonywanych w trakcie kursu, które bardzo przypadło mi do gustu i zmusiło do refleksji, było poznawanie żurawiny. Mogłyśmy obserwować ją z różnych stron, zapamiętywać kształt, ko-

INSPIRACJA

lor, a w końcu smakować. Było to niby proste, ale niesamowite doświadczenie! W dzisiejszych czasach tak bardzo jesteśmy pochłonięte i pochłonięci codziennymi obowiązkami, że zapominamy, jak ważne jest skupienie uwagi na drobiazgach, które nas otaczają. Jemy w pośpiechu, często nie zastanawiając się niemal, co i jak. W szkole uczniowie i uczennice nie mają czasu, aby cieszyć się jedzeniem. Muszą zjeść szybko (zazwyczaj w dziesięć minut), bo za chwilę na stołówce pojawia się kolejna klasa. A można przecież mieć niesłychaną przyjemność ze spokojnego jedzenia, gdy skupimy się na smaku, teksturze i zapachu posiłku, jedząc powoli i z pełną uwagą. Nie wspominając nawet o tym, że tak jest o wiele zdrowiej.

Podobnie skupienie uwagi na rozmówczyni lub rozmówcy podczas interakcji pozwala nam lepiej zrozumieć potrzeby drugiej osoby i nawiązać z nią trwalsze relacje. Gdy podchodzi do nas uczeń, spróbujmy w pełni poświęcić mu choćby minutę lub dwie: spojrzeć w oczy, odłożyć wszystkie rzekomo pilne sprawy na bok – na tę jedną chwilę. Postarajmy się zauważyć, jak jest dziś ubrany, co to za plamka na nosie, czy ma potargane włosy, czy nową fryzurę. Jeden pozytywny komentarz może sprawić, że ktoś poczuje się dobrze na resztę dnia.

Dzięki Kroplom Uważności zrozumiałam, jak ważne jest docenianie pozytywnych zachowań innych. Zbyt często, zamiast robić to w przypadku uczennic i uczniów, koncentrujemy się na ich błędach: Karolina znowu zrobiła to, a Tomek nigdy nie słucha... Dlaczego nie wyznaczyć choćby jednego dnia w tygodniu, gdy młode osoby będą się skupiać na pozytywnych aspektach zachowań kolegów, koleżanek? Dlaczego nie rozciągnąć tego dnia do tygodnia? Można też stworzyć specjalne miejsce w sali, gdzie uczennice i uczniowie będą mogli umieszczać pochwały i gratulacje dla innych.

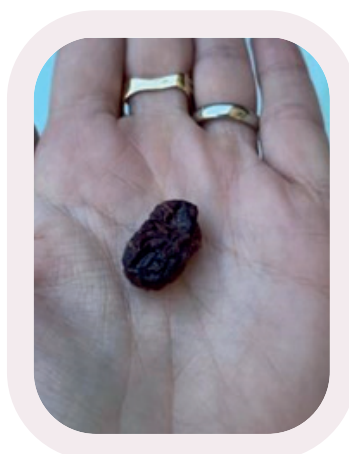
Sporo czasu upłynęło, zanim zaczęłam praktykować w klasie przeczekanie poznane w trakcie kursu i w pełni zrozumiałam, że na ogół młodzi ludzie potrzebują więcej czasu, niż nam się wydaje, aby odnaleźć odpowiedzi na pytania, które często zadajemy automatycznie, spodziewając się natychmiastowej reakcji. To, co szybkie, jest jednak na ogół

INSPIRACJA

płytkie. Uczniowie i uczennice muszą zastanowić się, co i jak chcą powiedzieć. Bywa, że potrzebują więcej informacji, aby odpowiedzieć na postawione pytanie. Po kursie Kropli Uważności wyćwiczyłam w sobie mechanizm powolnego odliczania w myślach – co najmniej do pięciu. Dopiero gdy skończę, staram się naprowadzić klasę na odpowiedź. Przestałam obawiać się ciszy.

W trakcie kursu wiele uwagi poświęcono życzliwości. Drobiazgi: mały gest, uśmiech, dobre słowo mogą spowodować radość na czyjeś twarzy. Podsumowanie lekcji jest doskonałą okazją do podzielenia się pozytywnymi emocjami i myślami. Daje energię po wyjściu ze szkoły i pozostawia pozytywne wspomnienia i skojarzenia.

A zatem – do dzieła! Znajdźmy chwilę, zatrzymajmy się i zastanówmy, co dobrego zrobiliśmy i zrobiliśmy dla siebie, ale i dla innych. Za co jesteśmy wdzięczni i wdzięczne. To wcale nie jest proste, jednak zapewniam, że jest to wysiłek wart podjęcia.



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:

