

Uważność – czym jest i dlaczego jest ważna dla uczniów i nauczycieli?

EWA NOEMI ORŁOWSKA

Uważność to słowo, które w języku polskim budzi skojarzenia nieprecyzyjnie opisujące zjawisko, jakiego dotyczy. Pierwsze myśli dotyczą zapewne uwagi, jej skupiania, dbałości o to, aby nie pominąć istotnych aspektów sytuacji, może pojawić się też skojarzenie z napięciem i naciskaniem, chęć ochrony przed niebezpieczeństwem. Wiele komunikatów dotyczących ostrożności, np. na dworcach, zaczyna się od: Uwaga, uwaga! i stawia nas na baczność.

Uważność, jako tłumaczenie angielskiego *mindfulness*, to sposób zwracania uwagi – w chwili obecnej, na siebie, innych i otaczający cię świat.

Definicja wg Jona Kabat-Zinna mówi, że *mindfulness* to szczególny rodzaj uwagi:

- świadomej,
- skierowanej na bieżącą chwilę,
- nieosądzającej.

Jest to umiejętność, którą posiada każdy, lecz na ogół nie wykorzystuje jej pełnego potencjału. Każdy może trenować uważność i teraz wiemy, że taki trening przynosi korzyści i dostownie przemodelowuje mózg osoby ćwiczącej.



W wielu badaniach naukowych¹ stwierdzono, że już po ośmiu tygodniach treningu następuje znaczny wzrost koncentracji istoty szarej mózgu w obszarach związanych z ciągłą uwagą, regulacją emocji i przyjmowaniem perspektywy. Równocześnie następuje także osłabienie centrów odpowiedzialnych za pobudzenie lękowe, ulokowanych w ciele migdałowatym. Trening zwiększa także aktywność lewej kory przedczołowej – predyktora szczęścia i dobrego samopoczucia. Ćwiczenia umysłowe dają się już po 8 tygodniach uchwycić na skanach mózgow osób ćwiczących, a skutki przynoszą korzyści w wielu obszarach życia człowieka.

Podstawowy i pierwszy rodzaj treningu *mindfulness* stworzony został w latach 80. w USA przez Jona Kabat-Zinna pod nazwą MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction* – redukcja stresu przy pomocy uważności). Treningiem objęto osoby z chronicznym bólem, po 8 tygodniach ćwiczeń ból co prawda nie ustąpił, lecz spadła jego dokuczliwość, pacjenci

¹ <https://www.nicabm.com/mindfulness-can-mindfulness-change-the-anxious-brain/>

EWA NOEMI ORŁOWSKA

mieli poczucie większej radości życia, potrafili uważać nie tylko ból, ale także chwile od niego wolne. Odczuwali więcej satysfakcji z powodu sprawstwa oraz swobody, a nawet wolności wynikającej z kontaktu z narzędziami, które pozwalają na świadomy wybór dotyczący tego, gdzie kierują uwagę.

W późniejszych latach rozwinęło się wiele innych programów w oparciu o MBSR. Jednym z najbardziej znanych i szeroko stosowanych jest program MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy* – terapia poznawcza oparta na uważności).

Badania przeprowadzone na całym świecie wykazały, że MBCT może zmniejszyć o połowę ryzyko wystąpienia depresji klinicznej u osób, które wcześniej przeszły już kilka epizodów depresji – rezultaty tej terapii wydają się równie skuteczne jak stosowanie leków antydepresyjnych².

Korzyści z praktykowania uważności

Trening uważności daje lepszy wgląd we własne emocje oraz zwiększa poziom uwagi i koncentracji. Wykazano, że pomagają w walce ze stresem, stanami lękowymi, depresją i zachowaniami uzależniającymi, a także ma pozytywny wpływ na takie dolegliwości, jak nadciśnienie, choroby serca i przewlekły ból. Wykazano również, że podnosi poziom inteligencji emocjonalnej i poprawia relacje³. Osoby, które ukończyły kurs treningu uważności, wykazują znaczną poprawę w zakresie inteligencji emocjonalnej, postrzeganego stresu i zdrowia psychicznego w porównaniu z innymi osobami.

Badania stale się rozwijają, nauka wykazuje coraz to nowe aspekty powiązania ciała i umysłu, fascynujące niuanse pracy ludzkiego mózgu. Treningi uważności ukazują, że możliwe jest rozwijanie umiejętności redukcji stresu, opanowania lęku, radzenia sobie z trudnościami, z intruzywnymi myślami, wzmocnienie jakości snu i wypoczynku, podniesienie satysfakcji życiowej i radości, rozwinięcie dostępu do tego, co daje wewnętrzny spokój, ułatwia relacje interpersonalne, daje poczucie otwartości i życzliwości wobec innych, a nawet wzmacnia system immunologiczny.

W kontekście wpływu treningu uważności na podniesienie odczuwania radości i satysfakcji życiowej zaczęto także patrzeć na ludzkie szczęście jako na umiejętność, a nie na coś zewnętrznego od zewnętrznych okoliczności. Uważność ma więc pozytywny wpływ na psychikę i zdrowie fizyczne człowieka.

Badania dotyczące życzliwości, która jest elementem treningu, pokazały, że pacjenci życzliwych lekarzy szybciej wracają do zdrowia, potrzebowali mniej środków znieczulających do operacji, a także ich rany goiły się lepiej⁴.

TRENING UWAŻNOŚCI

Trening uważności rozwija umiejętności odczuwania, rozumienia, uznania i regulacji emocji, a także obserwowania myśli bez reagowania na ich treść. Bez sztuki pewnego zdystansowania od myśli jesteśmy we władaniu reakcji automatycznej, kiedy to treści myśli traktujemy jako fakty, nie dostrzegając, że tak się dzieje. Kiedy ktoś przykładowo nie odpowiada na moje „Dzień dobry” na powitanie, mogę pomyśleć: „Jest niegrzeczny”. Następnie myśl ta funkcjonuje w mojej świadomości, jakby była faktem. W przypadku myśli krytycznych co do swojej osoby czy intruzywnych myśli w postaci ruminacji nacechowanych trudnymi emocjami odkrywanie, że można nabrać dystansu do treści myśli, to wielka zdobycz. Podczas treningu uważności osoby w nim uczestniczące zbierają

² J. Teasdale, M. Williams, Z. Segal, *Praktyka uważności. Ośmiotygodniowy program ćwiczeń pozwalających uwolnić się od depresji i napięcia emocjonalnego*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2016.

³ D. Black i in. *Notes from a growing Science* oraz W. Britton, A. Sydnor, *Neurobiological models of meditation practices: Implications for applications with youth* [w:] Ch. Willard, A. Saltzman [red.] *Teaching mindfulness skills to kids and teens*; Ch. Willard, A. Saltzman, *Rosną z uważnością. Praktyki mindfulness wspierające równowagę, spokój i odporność dla dzieci, nastolatków, całej rodziny*, CoJaNaTo, Warszawa 2022, s. 46.

⁴ Za: „Washington Post” z 26.02.2024; <https://www.washingtonpost.com/lifestyle/2019/04/29/doctors-who-show-compassion-have-healthier-patients-who-heal-faster-according-new-book/>

UWAŻNOŚĆ – CZYM JEST I DLACZEGO JEST WAŻNA DLA UCZNIÓW I NAUCZYCIELI?

osobiste doświadczenia i odkrywają, że myśli to tylko myśli, a nie fakty, i że możliwe jest pozwalanie poprzez umiejętną obserwację, aby myśli przemijały. Nie musimy wywierać na myśli nacisku, jest to nie skuteczne i potrafi być bardzo męczące, zajmuje nas i pochłania wiele energii.

W dużym skrócie można powiedzieć, że uważność ogranicza przebywanie naszej świadomości w myślach, a także pogłębia świadomość naszego ciała i emocji. Ma to ogromne znaczenie dla ograniczenia wędrówek umysłowych w czasie i przestrzeni. Dodatkowo nasze systemy nerwowe zorientowane są przede wszystkim na zachowanie życia, wytapują więc to, co było trudne i w jakiś sposób potencjalnie groziło naszemu życiu w przeszłości oraz stymulują snucie negatywnych scenariuszy na przyszłość – jakbyśmy chcieli przygotować się na najgorsze. Nasze myśli potrafią być nawet hipnotyczne i powodować, że paradoksalnie nie zauważamy, „jak jest”, bo martwimy się, „jak by mogło być”, co często zamienia się w myśli „jak będzie”. Ptaki śpiewają teraz, ale czy słyszysz? Jeśli pochłaniają cię myśli, to nie słyszysz i jesteś nie „tu i teraz” lecz „gdzieś i kiedyś”. Ciało i jego odczuwanie natomiast dzieje się zawsze w teraźniejszości. Osadzenie w doświadczeniach fizycznych w ciele tworzy stopniowo rodzaj bazy, do której może powracać nasza świadomość. Łatwiej wtedy odłączyć się od tego, co pochłania energię i jest odczuwane jako „zajętość” i przetańczyć się na „obecność”, czyli to, co jest odbierane przez zmysły i świadomość tu i teraz.

Dla edukacji obecność jest właśnie tą kluczową jakością, gdyż tworzy warunki do relacji międzyludzkich, które są potrzebne do nauki. Gdy nauczyciele potrafią opanować swój stres, uczniowie lepiej się uczą i lepiej zachowują⁵. Obecni, uważni na to, co „tu i teraz” nauczyciele są uczniom bardzo potrzebni, gdyż z punktu widzenia rozwoju ludzkiego mózgu jest to model, który młode mózgi potrzebują naśladować, aby opanować samoregulację emocjonalną. Bez spokojnych i nieopanowanych stresem

dorostych nie ma spokojnych i opanowanych dzieci i młodzieży. Dzieci z ogromną wrażliwością, obserwując swoich najbliższych dorosłych opiekunów, uczą się, że np. w chwili trudnej można opanować impulsywność i wziąć głębszy oddech, zmniejszyć pobudzenie i się rozluźnić, albo odwrotnie: mają takich dorosłych koło siebie, że uczą się napięcia i krzyku. Ludzki mózg dojrzewa do około 25 roku życia, więc widać, jak ogromny potencjał drzemie w jakościowych relacjach między uczniami a nauczycielami w szkole, szczególnie obecnie, gdy rodzice są często także zestresowani i coraz częściej mówi się o wypaleniu rodzicielskim. Wypalone osoby nie są bowiem chętne do wchodzenia w kontakty społeczne z otoczeniem, oddalają się w myślach „gdzieś i kiedyś”, podczas gdy relacje społeczne dzieją się „tu i teraz”. Młodym brak często wzorów, do których mogą odnosić swoje postępowanie, gdy dorośli z ich otoczenia nie są psychicznie obecni. Cierpią często na niedobór relacji społecznych z obecnymi w teraźniejszości dorosłymi, którzy widzą ich „teraz”, a nie są pochłonięci przez myśli, których treścią jest martwienie się o to, co „będzie kiedyś”. Badania pokazują natomiast, że jeśli rodzic praktykuje uważność, to ma szczęśliwszą rodzinę, której członkowie lepiej się komunikują i w której rzadziej pojawiają się konflikty⁶.

WSPÓŁCZUCIE DLA SIEBIE

Podczas treningu uważności rozwijamy także życzliwość i współczucie. Często zaczynamy od nauki współczucia dla siebie, czyli tzw. samowspółczucia (ang. *selfcompassion*). Jest to trening i nauka rozwinięta przez amerykańską badaczkę Kristin Neff. Badania nad osobami, które rozwijały wewnętrzną postawę troski i wsparcia dla siebie, pokazały wiele korzystnych efektów⁷. Poprzez wprowadzanie prostych teczek zdobywamy oparcie dostępne w chwilach trudnych, zmienia się nasz głęboki nawyk wstydu i obwiniania na rzecz zdrowej relacji ze sobą.

⁵ L. Flook i in. *Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout and teaching efficacy*, „Mind Brain and Education” nr 3(7)/ 2013, s. 182-195.

⁶ S.M. Bogels i in. *Mindful parenting in mental health care: Effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting and marital functioning*, „Mindfulness” nr 5(5)/2014, s. 536-551.

⁷ Wykład K. Neff dla Google, <https://www.youtube.com/watch?v=y0gtrnOXAp-U>, dostęp 26.02.2024.

EWA NOEMI ORŁOWSKA

Potwierdzono badaniami, że osoby stosujące samowspółczucie nie są egoistyczne, jak można by błędnie podejrzewać, lecz odwrotnie, są bardziej wrażliwe na cierpienie innych. Dzięki współczuciu dla siebie stajemy się bardziej tolerancyjni.

Samowspółczucie jest dobrym sposobem na poprawę samopoczucia i odporności na wyzwania życiowe. *Dzięki współczuciu dla siebie – pisze Neff – okazujemy sobie taką samą życzliwość i troskę, jaką dalibyśmy dobremu przyjacielowi.*

Nowe badanie Uniwersytetu Rutgers⁸ wskazuje, że współczucie dla siebie nie tylko pomaga być przyjacielskim dla siebie, ale także pomaga bardziej akceptować innych ludzi, którzy nie są tacy jak my. Dzieje się tak, gdy współczucie dla siebie jest zakorzenione we „wspólnym człowieczeństwie”, czyli w przekonaniu, że radości i trudy życia są częścią wspólnej kondycji ludzkiej, a każdy od czasu do czasu doświadcza trudności.

Ludzie, którzy postrzegają siebie, swoje niepowodzenia i cierpienie jako normalną część ludzkiego doświadczenia, częściej okazują współczucie innym – mówi badaczka H. Annie Vu z Uniwersytetu Rutgers. – Wiąże się to z mniejszymi uprzedzeniami. Badaczka zwraca uwagę, że współczucie dla siebie to nie to samo co poczucie własnej wartości. Poczucie własnej wartości jest powiązane z pytaniem „Jak bardzo siebie lubię?” i łatwo się może załamać, gdy natrafiamy na krytykę ze strony innych osób. Natomiast współczucie dla samego siebie jest formą szacunku do siebie, który trwa niezależnie od tego, co mówią inni. Oznacza to umiejętność akceptowania siebie nawet w sytuacji, gdy ponosimy porażkę.

Według Neff samowspółczucie składa się z trzech głównych elementów:

- uważności, czyli świadomości własnych uczuć i myśli w trudnej sytuacji;
- wspólnego człowieczeństwa, czyli klarowności, że każdy doświadcza w życiu wznoszeń i upadków, tak jak ty;
- życzliwości wobec siebie, czyli zaangażowania w dbanie o siebie w trudnych chwilach.

Osoby z wyższym samowspółczuciem:

- są szczęśliwsze i bardziej zadowolone z życia⁹,
- mają większą motywację¹⁰,
- tworzą lepsze związki¹¹,
- cieszą się lepszym zdrowiem¹²,
- rzadziej odczuwają lęk i przygnębienie¹³,
- mają odporność, aby radzić sobie lepiej ze stresem związanym z rozwodem¹⁴, chorobą¹⁵ i niepowodzeniami edukacyjnymi¹⁶.

Obecnie w wielu treningach uważności dla dorosłych i dla młodzieży zawarte są także elementy samowspółczucia z podstawową praktyką współczucia dla siebie, opisaną przez Kristin Neff.

⁹ U. Zessin, O. Dickhauser, S. Garbade, *The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26311196/>, dostęp 26.02.2024.

¹⁰ J. Breines, S. Chen, *Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22645164/>, dostęp 26.02.2024.

¹¹ K.D. Neff, N. Beretvas, *The Role of Self-compassion in Romantic Relationships, Self and Identity*, 2013; <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/Neff.Beretvas.pdf>, dostęp 26.02.2024.

¹² S. Dunne, D. Sheffield, J. Chilcot, *Brief report: Self-compassion, physical health and the mediating role of health-promoting behaviours*, 2016, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27121978/>, dostęp 26.02.2024.

¹³ A. MacBeth, A. Gumley, *Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology*, 2012, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22796446/>, dostęp 26.02.2024.

¹⁴ D. Sbarra, H.L. Smith, M.R. Mehl, *When leaving your ex, love yourself: observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation*, 2012, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22282874/>, dostęp 26.02.2024.

¹⁵ J.M. Brion, M.R. Leary, A.S. Drabkin, *Self-compassion and reactions to serious illness: The case of HIV*, „Journal of Health Psychology” nr 19(2)/2014, s. 218-229, <https://psycnet.apa.org/record/2014-02546-00>, dostęp 26.02.2024.

¹⁶ K.D. Neff, Y-P. Hseih, K. Dejithirat, *Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure*, 2005, <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/SClearninggoals.pdf>, dostęp 26.02.2024.

⁸ https://greatergood.berkeley.edu/article/item/self_compassion_could_help_you_be_more_tolerant_of_others?utm_source=Greater+Good+Science+Center&utm, dostęp 26.02.2024.

UWAŻNOŚĆ – CZYM JEST I DLACZEGO JEST WAŻNA DLA UCZNIÓW I NAUCZYCIELI?

JAK DZIAŁA UWAŻNOŚĆ?

Uważność to opanowanie krok po kroku ważnej umiejętności kierowania uwagą i świadomego wyboru, czym i jak długo zajmuje się nasza świadomość. Jednym z ważniejszych aspektów jest możliwość wytrenowania większej skuteczności w opanowywaniu automatycznych reakcji na impulsy płynące z naszego systemu nerwowego. Mówiąc prosto, dla nauczyciela, który jest podczas dnia pracy wiele razy w sytuacjach stresujących, automatyczne reakcje to postawa walcz-uciekaj lub zamrożenie, które sterowane są przez najstarsze części ludzkiego mózgu. W dużym uproszczeniu można powiedzieć, że w sytuacji silnego stresu ciało migdałowe przejmuje kontrolę i wtedy cały system przestawia się na obronę swojego istnienia tak, jakby groziła nam utrata życia, podczas gdy bodźcem wywołującym taką reakcję może być sytuacja w rzeczywistości niegroźna, jak np. hałas czy moment, w którym uczeń nie reaguje na polecenie. Jeśli nie opanujemy tej automatycznej reakcji, stajemy do walki, uciekamy lub chcemy tylko jakoś przetrwać, czyli zniknąć – pojawia się zamrożenie. Jedną z ważnych zalet uważności jest trenowanie umiejętności wychodzenia z takich sytuacji poprzez świadome przekierowanie uwagi, odebranie możliwości zarządzania systemem przez ciało migdałowe i skorzystanie z centrów najnowocześniejszych, ulokowanych w korze przedczołowej. Możliwe staje się wtedy zaobserwowanie impulsu do ataku, jakim w szkole może być podnoszenie tonu głosu, napięcie mięśniowe, myśli o tym, że jesteśmy atakowani, świat jest niebezpieczny itd. W miejsce reakcji schematycznej walcz-uciekaj-zamroź pojawia się możliwość wyboru, czyli znalezienia optymalnej dla nas reakcji odpowiedzi na trudność. Możemy zacząć myśleć logicznie, tworzyć kreatywne rozwiązania, mamy szansę zatrzymać się na chwilę, zdecydować, kiedy i jak chcemy odpowiedzieć. Daje to poczucie swobody i sprawczości, ciało nie reaguje automatycznie napięciem, myśli dotyczą możliwości i relacji z innymi, nie są zdominowane automatyczną interpretacją sytuacji jako zagrożenia dla nas i naszego istnienia.

To ważne umiejętności dla nauczyciela, gdyż częsty stres bez umiejętności opanowania go prowadzi do stresu chronicznego i wypalenia. Osoba traci poczucie sprawstwa i satysfakcji, z czasem nie jest w stanie dostrzec pozytywnych aspektów sytuacji, gdyż silne jest automatyczne lgnięcie umysłu do tego, co jest negatywne, nie takie, błędne, fałszywe itp.

Najważniejsze dla szkolnej rzeczywistości jest to, że podobne mechanizmy stresowe obejmują także uczniów oraz to, że nasze systemy nerwowe angażują się w relacje społeczne wtedy, kiedy funkcjonujemy w przedziale optymalnego pobudzenia i przeżywamy pulsację pomiędzy pobudzeniem – czasem aktywności systemu współczulnego autonomicznego układu nerwowego a odprężeniem, czyli chwilami aktywności systemu przywspółczulnego. Dobrze widać to na przykładzie oddechu – wdech to pobudzenie, za które odpowiada system współczulny, a wydech to odprężenie, kiedy aktywizuje się system przywspółczulny. Kiedy jesteśmy w dobrej formie i chętni do kontaktów z innymi, naprzemiennie aktywizują się te dwa systemy, wszystko płynie harmonijnie. Wyobraź sobie, co się dzieje, gdy zaczniesz więcej wciągać niż wypuszczać – stałe pobudzenie bez odprężenia – lub odwrotnie, więcej wypuszczasz i nie możesz zaczerpnąć energii.

W relacjach międzyludzkich nadmierne pobudzenie to czas, kiedy cierpią relacje międzyludzkie, nie mamy chęci nawiązywać kontaktów, nie jesteśmy też zainteresowani nauką, jedyne, co się liczy, to walka czy ucieczka, ślepe reagowanie. Zwycięża w nas nasza zwierzęca, automatyczna część. Wśród dzieci i młodzieży, których mózgi są niedojrzałe i mają jeszcze większy kłopot z opanowaniem impulsów, bo ich centra dowodzenia ulokowane w korze przedczołowej dojrzewają do 25 roku życia, częściej dochodzi do kłótni, wywisk czy bijatyki, a także do wycofania z życia społecznego, niż ma to miejsce u dorosłych. Dorośli łatwiej opanowują zwierzęcą część mózgu, lecz wszyscy muszą dbać o regenerację i odprężenie.

EWA NOEMI ORŁOWSKA

Uważność pozwala zrozumieć nasze mechanizmy, gdyż opiera się na badaniach naukowych, a trening, wykonywanie ćwiczeń i medytacji pozwala wyćwiczyć nowe reakcje. Nasze systemy nerwowe funkcjonują wg zasady: wzmacnia się to, co powtarzamy. W dużym uproszczeniu, jeśli łatwo się denerwujesz i krzyczysz, to im częściej się to wydarza, tym mocniejsze stają się połączenia neuronalne odpowiedzialne za taką reakcję, a w przyszłości z większym prawdopodobieństwem taka reakcja się powtórzy. Uważność uczy nas, jak zauważać to, co dobre, karmi i wzmacnia obwody odpowiedzialne za wybór i świadome dobieranie reagowania do aktualnej sytuacji.

Uczymy się, jak wpływać na osłabianie reakcji automatycznych, np. poprzez sposób oddychania, kierowanie uwagi tak, aby wspomagać samoregulację, dobieranie planu dnia i miejsc czy sposobu spędzania czasu, aby po wysiłku następowała regeneracja, po hałasie i nadmiarze bodźców cisza czy np. post medialny, po okresie intensywnych relacji z ludźmi czas dla siebie, po dawaniu innym – dawanie sobie, np. spacer w lesie.

UWAŻNOŚĆ DLA NAUCZYCIELI

Wyczerpanie emocjonalne jest główną przyczyną wypalenia zawodowego nauczycieli i często zakłóca ich funkcjonowanie¹⁷. Nauczyciele odgrywają zasadniczą rolę w zapewnianiu możliwości uczenia się, wywierania wpływu i kształtowania charakteru oraz dobrostanu dzieci i młodzieży. Przyczyniają się do uczenia się, rozwoju osobistego i rozkwitu uczniów¹⁸. Nauczanie jest jednak skomplikowane, jest to działanie wymagające, zwykle obciążone stresem, wyzwaniem emocjonalnymi, niezadowolaniem i wypaleniem zawodowym, co może skutkować słabą psychiką nauczycieli, powodować negatywne skutki zdrowotne i obniżony dobrostan¹⁹.

¹⁷ B.M. Byrne, *Burnout: Testing for the validity, replication, and invariance of causal structure across elementary, intermediate, and secondary teachers*, „American Educational Research Journal”, 31(3)/1994, s. 645-673, <https://psycnet.apa.org/record/1995-15112-001>, dostęp 26.02.2024.

¹⁸ S.G. Rivkin, E.A. Hanushek, J.F. Kain, *Teachers, Schools, and Academic Achievement*, 2005, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1468-0262.2005.00584.x>, dostęp 26.02.2024.

Obecnie prowadzi się coraz więcej programów uważności dla nauczycieli, a także dla dzieci i młodzieży. Programy są dobrane do wieku i realiów życia konkretnej grupy, jednak wszystkie trwają 8-10 tygodni w rytmie jednego grupowego spotkania tygodniowo. Dostępne są również materiały i wskazówki do wykonywania ćwiczeń w domu, także z nagraniami.

Dla dorosłych, np. dla nauczycieli, trening zaczyna się od ćwiczeń i okresów cichej refleksji, a kończy na działaniach wprowadzających uważność w aspekty codziennego życia, takie jak stanie, chodzenie, obecność przed grupą i słuchanie innych. Jest to droga uczenia się opieki nad sobą, uczestnicy treningu uczą się, jak wnosić własną świadomość do zarządzania klasą i w swoich relacjach z uczniami, rodzicami i współpracownikami. Uczestnicy uczą się rozpoznawać i efektywnie obsługiwać swoje wzorce emocjonalne. Jednym z ważnych elementów treningu jest wykonywanie praktyki skupionej na wzbudzaniu troski o siebie i innych – praktyka miłującej życzliwości. W uproszczeniu rzecz ujmując, jest to praktyka samoindukowania pozytywnych emocji. Ta praktykowana z biegiem czasu czynność powoduje wzrost codziennych doświadczeń pozytywnych emocji oraz zmniejszenie objawów chorobowych i depresyjnych²⁰.

¹⁹ S. Beltman, E. Poulton, „Take a step back”: *teacher strategies for managing heightened emotions*, 2019, https://www.researchgate.net/publication/334447423_Take_a_step_back_teacher_strategies_for_managing_heightened_emotions, dostęp 26.02.2024; T. Lomas, J.C. Medina, I. Ivtzan, S. Rupperecht, R. Hart, F.J. Eiroa-Orosa, *The impact of mindfulness on well-being and performance in the workplace: An inclusive systematic review of the empirical literature*, „European Journal of Work and Organizational Psychology” nr 26(4)/2017, s. 492-513, <https://psycnet.apa.org/record/2017-28717-002>, dostęp 26.02.2024.

²⁰ B.L. Fredrickson, K.A. Coffey, J. Pek, M.A. Coş, S.M. Finkel, *Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources*, „Journal of Personality and Social Psychology” nr 95(5)/2008, s. 1045-1062, <https://psycnet.apa.org/record/2008-14857-004?ref=popsugar.com>, dostęp 26.02.2024.

UWAŻNOŚĆ – CZYM JEST I DLACZEGO JEST WAŻNA DLA UCZNIÓW I NAUCZYCIELI?

Korzyści z praktyki uważności dla nauczycieli

- Zmniejszenie stresu zawodowego i wypalenia zawodowego oraz wzrost umiejętności radzenia sobie.
- Lepsze zdrowie psychiczne i mniej tendencji do niepokoju i depresji.
- Lepsze samopoczucie i większa satysfakcja z życia, poczucie własnej skuteczności i pewność siebie.
- Większa życzliwość, empatia i współczucie dla innych.
- Lepsze zdrowie fizyczne i mniej zgłaszanych objawów zdrowotnych.
- Zwiększona wydajność poznawcza, w tym podejmowanie decyzji i zdolność reagowania.
- Lepsza wydajność pracy, lepsze zarządzanie klasą i dbałość o uczniów.

KORZYŚCI Z PRAKTYKI NAUCZYCIELI DLA UCZNIÓW

W jednym z badań programu opartego w głównej mierze na *mindfulness* stwierdzono, że uczniowie nauczycieli, którzy odbyli trening, mieli lepsze wyniki w nauce i większą motywację²¹. Wzmocnienie odporności nauczycieli pozwala im skuteczniej słuchać uczniów i reagować z większą wrażliwością oraz spokojem. Jest to bardzo cenne szczególnie w sytuacjach konfliktowych, kiedy spokojna, wspierająca obecność dorosłego może pomóc w rozwiązaniu konfliktu wśród młodych.

UWAŻNOŚĆ DLA UCZNIÓW

Dla dzieci i młodzieży prowadzi się programy uważności oparte na podobnych założeniach jak dla dorosłych, podane w formie odpowiedniej do wieku. Okazuje się, że nawet dzieci w początkowych klasach szkoły podstawowej potrafią zrozumieć niektóre mechanizmy działania naszego mózgu i poprzez zrozumienie oraz ćwiczenia zaczynają lepiej panować na reakcjami automatycznymi, gdy

dowództwo w reagowaniu przejmuje ciało migdałowate. Uważność pomaga także młodym ludziom lepiej poznać siebie, realizować swoje prawdziwe możliwości, kultywować pozytywne procesy behawioralne i budować odporność. Co więcej, ma potencjał promowania ich zmysłu bezpieczeństwa, dobrostanu psychicznego, kompetencji społecznych, zdrowia psychicznego i sukcesu akademickiego²². W grupach uczniów objętych treningiem *mindfulness*²³; zaobserwowano: istotny spadek zachowań autodestrukcyjnych, zmniejszenie się liczby epizodów agresji słownej i fizycznej wobec otoczenia, poprawę ogólnego dobrostanu.

Ponadto:

- uczniowie byli w stanie dłużej utrzymać koncentrację podczas zajęć,
- wzrosła u nich świadomość ciała i emocji,
- spadła częstotliwość doświadczania reakcji lękowych,
- łatwiej było im kontrolować zachowania impulsywne,
- wzrosły ich umiejętności interpersonalne,
- poprawiły się funkcje poznawcze.

U osób młodych wyzwaniem jest systematyczne wykonywanie ćwiczeń. Największe korzyści z programów uważności odnosi ten, kto regularnie ćwiczy 10-30 minut dziennie.

²¹ <https://createforeducation.org/can-supporting-teachers-self-and-well-being-improve-student-reading-proficiency-and-behavior-exciting-new-findings/>

²² J.S. Rawana, B. Diplock, S. Chan, *Mindfulness-Based Programs in School Settings: Current State of the Research*, 2018, https://www.researchgate.net/publication/325534599_Mindfulness-Based_Programs_in_School_Settings_Current_State_of_the_Research, dostęp 26.02.2024.

²³ N.N. Singh, C. Curtis, *Mindful Parenting Decreases Aggression and Increases Social Behavior in Children With Developmental Disabilities*, 2006, https://www.academia.edu/641069/Mindful_Parenting_Decreases_Aggression_and_Increases_Social_Behavior_in_Children_With_Developmental_Disabilities, dostęp 26.02.2024; N.N. Singh, *A mindfulness-based strategy for self-management of aggressive behavior in adolescents with autism*, 2011, https://www.academia.edu/607915/A_mindfulness_based_strategy_for_self_management_of_aggressive_behavior_in_adolescents_with_autism, dostęp 26.02.2024.

EWA NOEMI ORŁOWSKA

**JAK ZACZAĆ WPROWADZAĆ
UWAŻNOŚĆ DO PLACÓWKI?**

Zawsze należy zaczynać od siebie. Uważność w szkole zaczyna się od nauczycieli, powinni oni poznać podstawy, zapoznać się z najważniejszymi praktykami, a następnie osoby zainteresowane rozwojem, chętne do praktyki uważności, powinny odbyć własny trening. Jest to bardzo ważne dla rozpoczęcia pracy z uważnością, tym bardziej, im bardziej osoby dorosłe zmotywowane są do wprowadzania *mindfulness* dla uczniów i uczennic. Dostępne są treningi przeznaczone dla nauczycieli, np. w Polsce Fundacja Edumind Uważność w Edukacji oferuje 8-tygodniowe treningi dla nauczycieli (8 lekcji uważności oraz mentoring „Uważność z klasą”, a także dla rodziców „Rodzicielstwo z uważnością i współczuciem”). W latach 2023-2024, w ramach projektu „Kropki uważności”, stworzonego dzięki współpracy Fundacji EduMind i Szkoła z Klasą oraz finansowaniu zabezpieczonemu przez Astra Zeneca (projekt Young Health Programme), mogliśmy stworzyć w zespole, którego prace miałam przyjemność koordynować, materiały na temat uważności w edukacji. W sieci dostępne są już teksty i webinary, wkrótce nastąpi uruchomienie krótkiego programu e-learningowego na temat tego, czym jest uważność w szkole i jak ją rozwijać.

W polskiej szkole, która jest ciągle dla wielu osób miejscem stresu, ważne jest rozwijanie refleksji i prowadzenie rozmów o tym, co kogo w szkole stresuje i co można z tym zrobić. Przykładowo można zbadać, jak ograniczyć stresujący hałas (np. zmiana dzwonek na tonowe, organizacja cichych pomieszczeń do pracy dla nauczycieli i uczniów itd.).

EWA NOEMI ORŁOWSKA – magister neofilologii, nauczycielka kilku programów uważności oraz współczucia, jak: „Redukcja stresu w oparciu o uważność”, „Kropka B – Uważność dla młodzieży”, „Życie oparte na uważności”. Certyfikowana trenerka Porozumienia bez Przemocy.

**Tworzenie przestrzeni do popularyzowania
uważności w szkole**

Może to nastąpić poprzez organizację Dnia Dbałości o System Nerwowy Człowieka, czas na refleksję i pogłębienie wiadomości o tym, jak można się zdrowo odstresować. Coraz częściej uważa się, że dobrostan to element zdrowia, obejmuje zdrowie fizyczne i psychiczne. Inny ciekawy temat wprowadzający społeczność szkolną w obszar *mindfulness* to życzliwość. Dzień Życzliwości mógłby zaznaczyć dorosłych i młodzież z tym, jak cenne dla naszego dobrego samopoczucia jest zauważanie życzliwości innych, a także okazywanie życzliwości. Nawet drobne gesty pomocy, jak przytrzymanie drzwi lub uśmiech, zauważanie napotkanych osób i pozdrowienie czy przyjazny kontakt wzrokowy są dla nas zdrowe i przekazują systemowi nerwowemu silny komunikat o tym, że jesteśmy bezpieczni, a ludzie są życzliwi.

Dalsze kręgi rozwijania uważności w szkole to zadbanie o przekazanie podstawowej wiedzy o uważności w postaci pogadanki czy warsztatu dla grona pedagogicznego oraz rodziców, prowadzonego przez certyfikowanego trenera. Nauczyciele, po własnym treningu uważności, kiedy okrzepną w praktyce, pogłębią stosowanie uważności w życiu codziennym w pracy i w domu, po odpowiednim kursie mogą wprowadzać uważność na lekcjach przedmiotowych (krótkie ćwiczenia oddechowe itp.) lub realizować cały program, według curriculum trwający kilka tygodni.

Największy zysk, jaki przynosi wprowadzanie w szkole programów zarówno dla nauczycieli, jak i uczniów, to poczucie wspólnoty i życzliwości. Każdy, kto przechodzi program *mindfulness*, spotyka się z tematem akceptacji i poznaje narzędzia wzmacniające życzliwość dla siebie i dla innych. W efekcie powstaje więcej okazji i umiejętności do zauważania tego, co nas łączy z innymi ludźmi, niż tego, co nas dzieli. Życzliwość i poczucie wspólnoty pomagają przejść sytuacje trudne, których obecnie nie brakuje. •