

Jak uczyć dzieci uważności w edukacji wczesnoszkolnej, czyli mindfulness w praktyce

W pracy z uczniami klas I-III ciągle poszukujemy atrakcyjnych metod i technik nauczania-uczenia się. Chcemy, aby nasi uczniowie byli aktywni, a przy tym zdyscyplinowani i uważni podczas zajęć. Trudność z koncentracją uwagi i jej utrzymaniem przez dłuższy czas stanowi problem dla niejednego z naszych uczniów. A jak wiemy w przyjaznej atmosferze, w poczuciu bezpieczeństwa łatwiej przyswajamy nową wiedzę i nabywamy umiejętności. A przecież o to nam głównie w szkole chodzi. Tylko jak tworzyć taką atmosferę? W szkole przeważają działania ukierunkowane na edukację, osiągnięcie zamierzonych celów, dużo słów, ocenianie, krytyka oraz wędrująca uwaga, bo przecież tyle się w szkole dzieje.

Żyjemy w świecie zabieganym i pełnym różnorodnych bodźców. A może warto czasami zatrzymać się i poświęcić trochę czasu na wyciszenie się własne i naszych uczniów? A może nawet więcej, czyli podjąć działania w ćwiczeniu ich uważności?

Z uważnością spotkałam się podczas szkolenia zrealizowanego w MSCDN Wydział w Ostrołęce. Doświadczyłam uważności w oddychaniu i pomyślałam, że warto, by dzieci uczyły się wyciszania i wsłuchiwania się w siebie. Skupienie uwagi na otaczającej rzeczywistości, na oddechu oraz na tym, co czują dzięki swoim zmysłom, co pozwoli im się zatrzymać, lepiej koncentrować, a tym samym efektywniej pracować na zajęciach.



„Rozszerzalna piłka oddechowa dla dzieci, śnigodnica dekompresji” jest jedną z pomocy wykorzystywaną przeze mnie w pracy z uczniami. Skupia na sobie uwagę i pozwala kontrolować oddech, a przy okazji jest świetnym ćwiczeniem oddechowym. Dobrymi praktykami wprowadzającymi uczniów w świat uważności są poniższe propozycje ćwiczeń zaczerpnięte z artykułu: „Jak uczyć uważności” (*Życie Szkoły* 5/2022), które dzieci wykonują chętnie, traktując je jako zabawę:

Smakowanie życia, czyli wspólne uważne śniadanie

„Wspólne śniadanie w klasie jest wspaniałą okazją do tego, by podzielić się z innymi swoimi wrażeniami, jak smakuje życie w momencie śniadania. Uczniowie, którzy mają podzielić się swoimi wrażeniami smakowymi, zapachowymi, wzrokowymi, a także dotykowymi, skupiają się na samej czynności jedzenia, co zdarza się rzadko, gdy jedzą śniadania, jednocześnie chodząc, biegając, rozmawiając. Świadome jedzenie pozwala również na odczuwanie przyjemności z samego faktu, że jemy, wachamy, patrzymy, dotykamy, angażuje różne zmysły,

daje okazję do selekcjonowania bodźców – inaczej smakuje sam ogórek, a inaczej w połączeniu z bułką, masłem i serem.”

Uważne spacerowanie, czyli co widzimy, co czujemy, czego dotykamy

„Warto, by uważne spacerowanie stały się nawykiem, ponieważ aktywność fizyczna jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu, a uważne spacerowanie, czyli takie, które stanowią cel sam w sobie, podczas których nie dążymy do osiągnięcia innych celów, ale skupiamy się na tym, czego doświadczamy: co widzimy, czujemy i czego dotykamy, pozwalają na otwarcie umysłu. Podczas uważnych spacerowań warto dostrzegać to, co nas dziwi, zaskakuje, zachwyca, doceniać to, czego doświadczamy w danej przestrzeni i w określonym momencie. Dzieci są doskonałymi obserwatorami otaczającej je rzeczywistości i dostrzegają wiele rzeczy, które przyciągają ich uwagę. Bardzo lubią na otaczający je świat patrzeć oczami kogoś innego, a zatem można im zaproponować, by patrzyły jak fotograf, jak lekarz czy badacz przyrody.”

Poszukiwanie emocji, czyli rozpoznawanie i nazywanie emocji

„Uświadomione emocje zapobiegają blokadom umysłu, spychaniu tego, co nieprzepracowane do podświadomości, dlatego ważne, by dzieci uczyły się rozpoznawać i nazywać to, co czują. Można po danej aktywności, np. po graniu w gry planszowe, zapytać dzieci, co czuły – mogą mówić same lub wybierać rysunki czy napisy z emocjami. Można również zapytać, jak myślą, co w danej sytuacji czuli inni, np. gdy czyjś pionek został zbity z pola, gdy ktoś pierwszy dotarł do mety i co wskazywało ich zdaniem na to uczucie/odczucie – jakie zachowania ujawniały daną emocję, np. zmarszczenie brwi, szczery uśmiech. Taka praktyka pozwala również trenować współodczuwanie wobec samego siebie oraz empatię wobec drugiego człowieka, a także uświadamia, że emocje są czymś naturalnym i towarzyszą nam w każdej sytuacji naszego życia.”

„Badacze świata”, czyli smakowanie czekolady

Zwracanie uwagi na szczegóły wyostreza zmysły, powoduje, że dzieci zaczynają dostrzegać to, czego nie zauważały, mimo iż przedmiot, który badają, jest im dobrze znany. Najwięcej przyjemności daje dzieciom badanie słodkości, np. kawałek czekolady, który oglądają pod lupą, dotykają i wachają przy zamkniętych oczach, oblizują językiem, nadgryzają przednimi zębami, a na koniec wkładają do ust, kładą na język i czekają, aż czekolada się rozpuści. Pozwala to na takie doświadczanie, którego brakuje, gdy szybko wkładamy czekoladę do ust, rozgryzamy i połykamy. Dla dzieci to często pierwszy raz, gdy czują wyraźny smak czekolady. Można również zaproponować małe kawałki różnych rodzajów czekolady, zwracając uwagę na podobieństwa i różnice w wyglądzie, kształcie, konsystencji, twardości, zapachu i smaku. Dzieci uwielbiają być badaczami czekolady.”

Codzienna porcja marzeń, czyli rozbudzanie wyobraźni

„Dziecięce umysły zaangażowane w wiele aktywności potrzebują chwili spokoju na uspokojenie i konsolidację tego, czego się uczyły. Warto więc zadbać o codzienną porcję marzeń, czyli o chwilę, gdy dzieci siedzą lub leżą i wyobrażają sobie coś, o czym marzą. Mogą to nazywać, określać wielkość, kształt, zapach, fakturę itd. Ważne, by dzieci miały przestrzeń do tego, by otworzyć umysły, by śmiało podążały za swoimi marzeniami i chciały o nich mówić. Pozwala to na pobudzanie ich wyobraźni, na uświadamianie sobie tego, co jest dla nich ważne oraz rozbudza chęć do realizacji własnych celów.”

Jeśli zadamy o dobrostan naszych uczniów, mamy szansę wpłynąć na efektywne zarządzanie naszą klasą i budowanie dobrych relacji z uczniami.

Polecam artykuł z Życia Szkoły „Mindfulness w klasie”, w którym opisane są walory trenowania uważności oraz proste ćwiczenia i wskazówki, jak uczyć uważności pracując z uczniami klas I-III.

Joanna Duszak
Doradca metodyczny w zakresie edukacji wczesnoszkolnej
MSCDN Wydział w Ostrołęce
Nauczyciel Szkoły Podstawowej w Dąbrówce