

Mindfulness w klasie

- Dorota Zajac
- Życie Szkoły 9/2022 z dn. 8 listopada 2022



ZABAWY NA DYWANIE

Dzieci z natury są ciekawe, gotowe do poznawania świata, zadawania pytań, badania i eksplorowania. W sposób naturalny są też uważne. Jednak wyzwania, przed którymi na co dzień stają, powodują, że czasami doświadczają stresu, który ogranicza te wrodzone umiejętności.

Mindfulness, czyli uważna obecność, to bycie w danej chwili, tu i teraz. Inaczej nazywana jest pełnią obecności. Uważność oznacza otwarte i przyjazne nastawienie, rozumienie tego, co się w nas i wokół nas dzieje bez potrzeby osądzania czy negowania.

Ćwiczenie uważności jest jak wciśnięcie przycisku „pauza”. To moment złapania oddechu, wyłączenia autopilota, skupienia na tym, czego w danej chwili potrzebuję, by wrócić do równowagi. Dzieci stają się mniej impulsywne, uczą się akceptować zarówno przyjemne, jak i trudne emocje. Dzięki uważnej obecności rozumieją swój wewnętrzny świat, a to stwarza przestrzeń do rozwoju i autentycznego bycia sobą.

Trening mindfulness, zarówno w pracy z dziećmi, jak i osobami dorosłymi, stanowi pewien wstęp do praktyki uważności w życiu codziennym. Główną wartością treningu mindfulness jest nauczenie się kierowania swoją uwagą w sposób nieoceniający ani zauważanych treści, ani samego przebiegu tego działania tak, by można było zgeneralizować bycie uważnym na czynności życia codziennego. Celem jest więc wyrobienie nawyku bycia bardziej świadomym. Taka zdolność pozwala na zauważanie własnych potrzeb, emocji czy stanów fizjologicznych oraz podejmowanie właściwych reakcji uwzględniających wewnętrzne sygnały, a nie tylko wymaganie i oczekiwania otoczenia zewnętrznego.

W wieku wczesnoszkolnym

W okresie późnego dzieciństwa (7–10/12 rok życia) coraz bardziej możliwe staje się wprowadzanie technik bezpośrednio odwołujących się do funkcji poznawczych i metapoznawczych. Uwaga dziecka zmienia swój charakter z mimowolnego na dowolny. Nie podąża więc już jedynie za bodźcami pojawiającymi się w jej polu, ale może być intencjonalnie kierowana na pożądaną aktywność lub wybrany bodziec. Długość czasu koncentracji uwagi ulega ciąglemu wydłużaniu się. Zmianom podlega charakter pamięci, która staje się coraz bardziej logiczna i związana ze zrozumieniem treści zadania, a nie tylko mechanicznym zapamiętywaniem sekwencji. Myślenie wchodzi w nowy wymiar logiczny, dzięki czemu możliwa staje się analiza związków przyczynowo-skutkowych. Warto stosować techniki oparte na pracy z ciałem, w tym ćwiczenia oddechowe, ale też bardziej dostępne staje się obserwowanie pojawiających się myśli i łączenie ich w związki przyczynowo-skutkowe z doświadczanymi emocjami. Należy jednak zawsze mieć na uwadze indywidualne możliwości dziecka i do nich dopasowywać oddziaływania.

W szkole

Techniki uważności ułatwiają rozwój funkcji poznawczych i metapoznawczych, ich stosowanie może poprawiać wydajność procesu nauczania, wpływać na organizację nauki oraz przekładać się na ogólne funkcjonowanie szkolne w zakresie zwiększania poziomu wiedzy, kompetencji, a tym samym poprawy ocen szkolnych. Wzrost zdolności do koncentracji uwagi i zarządzania pamięcią zanotowano w badaniach nad wpływem wprowadzania zajęć z uważności do szkół w Stanach Zjednoczonych i krajach zachodniej Europy. Dzięki lepszemu zarządzaniu własną aktywnością na polu nauki aktywuje się korzystniejsze procesy motywacyjne. Lepsze poznanie i zrozumienie własnych możliwości i potrzeb oraz dopasowanie do nich sposobu wykonywania działań obniża poziom odczuwanej frustracji.

Funkcjonowanie społeczne

Nauka i związane z nią procesy poznawcze oraz motywacyjne nie są jedynym obszarem wpływającym na szkolne i pozaszkolne funkcjonowanie dzieci, którego działanie podlega korzystnym zmianom pod wpływem treningu mindfulness.

Kolejnym z nich jest także funkcjonowanie społeczne. Badania wykazują pozytywny efekt w dziedzinie kontroli zachowania i agresji interpersonalnej. Spadek zachowań impulsywnych i agresywnych oraz wzrost optymizmu umożliwiają zwiększenie integracji i współpracy w grupie i zmniejszenie liczby konfliktów. Powoduje to wzrost pozytywnych doświadczeń w obszarze relacji społecznych i postrzeganie ich jako bardziej przyjemne i pożądane. Natomiast rozwój empatii ułatwia zrozumienie intencji i potrzeb innych, dzięki czemu relacje stają się głębsze i oparte na wzajemnym szacunku.

Autonomia

Innym ważnym polem wykorzystywania podejścia uważności w pracy z uczniami jest rozwój ich autonomii i niezależności działania. Ponieważ mindfulness skłania ku organizacji własnych działań i dopasowywaniu ich do indywidualnych potrzeb oraz możliwości, jest ono także sprzymierzeńcem w rozwoju twórczości. Takie postawy w środowisku szkolnym ułatwiają wykorzystanie potencjału ucznia w kierunku osiągania przez niego celów edukacyjnych. Wiele badań psychologicznych i neurologicznych potwierdza, że praktyka uważności ma korzystny wpływ:

- obniża poziom stresu,
- przynosi ulgę w bólu,
- uspokaja,
- sprawia, że muzyka brzmi lepiej,
- poprawia smak jedzenia,
- pomaga nawiązać lepszy kontakt ze sobą i innymi osobami,
- uczy akceptacji samego/samej siebie,
- poprawia zdolność koncentracji,
- poprawia pamięć,
- poprawia wyniki w nauce,
- pomaga poradzić sobie z uzależniającymi i natrętnymi myślami,
- podnosi odporność.

Medytacja – cóż to takiego?

To nic innego jak ćwiczenie umysłu, zagłębienie wewnątrz siebie, słuchanie i rozumienie sygnałów wysyłanych nam przez ciało, bycie uważnym. Nazwa tych praktyk pochodzi od łacińskiego słowa meditatio, które oznacza zagłębianie się w myślach, rozważanie, namysł.

Sztuka medytacji nie należy do najłatwiejszych, ale z pewnością warto się pokusić o opanowanie tej umiejętności, która dla każdego z nas jest bezpłatna. Wystarczy zainwestować w bycie ze sobą 10 minut dziennie, by zauważyć pozytywne efekty, jakich doświadczymy dzięki medytacji.

Ponad 40-letnie badania dowodzą, że regularne praktykowanie medytacji ma pozytywny wpływ między innymi na:

- kondycję mózgu – zwiększając koncentrację, poprawiając czujność psychomotoryczną i zdolność pracy w stresujących warunkach,
- wzrost pewności siebie i wiary we własne możliwości,
- poprawę przejrzystości myślenia i usprawnienie podejmowania decyzji,
- minimalizację stresu, depresji, zmniejszenie niepokojów i na ogół regulację nastroju,
- serce, ciśnienie krwi, leczenie wielu chorób i przypadłości współczesnego człowieka,
- wydłużenie życia.

Pamiętajmy, że nasze dzieci żyją w zupełnie innych czasach niż my, oczekuje się od nich więcej, wszystko robią szybciej, toną w natłoku informacji, a w konsekwencji sięgają po używki czy uzależniają się od gier, komputerów, telefonów. Już dziś wiadomo, że brakuje miejsc w szpitalach psychiatrycznych dla dzieci, a polskie placówki często nie są nawet przygotowane na 8- czy 9-letnich pacjentów.

Badania prowadzone przez „Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry” w latach 2003–2012 potwierdziły, że w USA u ponad 2 milionów dzieci poniżej 6. roku życia zdiagnozowano ADHD. Czynnikiem, który skutecznie łagodzi tę przypadłość jest właśnie medytacja. U medytujących dzieci zauważono poprawę relacji z rodzicami i wyższe poczucie własnej wartości, te dzieci były spokojniejsze, szczęśliwsze, bardziej skoncentrowane i miały lepsze relacje z rówieśnikami. 50% z dzieci, które leczyły się farmakologicznie, zupełnie odstawiło leki.

Jak rozpocząć naukę medytacji?

- Przede wszystkim zacznijcie praktykować ciszę. Aby uatrakcyjnić zabawę – pobawcie się w króla ciszy. Królem zostaje ten, który jest najciszej i ostatni się odezwie.
- Naucz dzieci kontrolować oddech. Połóżcie się na matach i skoncentrujcie na tym, jak pracują klatki piersiowe podczas głębokiego wdechu i długiego, powolnego wydechu. Zróbcie konkurs na najwolniejszy wdech i najwolniejszy wydech. Ważna jest też umiejętność świadomego oddychania, która przynosi znaczące korzyści w sytuacjach silnie stresujących, takich jak egzamin czy sprawdzian. Dzieci odkrywają, że nie muszą natychmiast reagować na stresor. Dają sobie czas na wyciszenie, a tym samym stwarzają przestrzeń, by działać w pełni swoich możliwości.
- Zadawaj dzieciom pytania otwarte i naucz je rozmawiać o towarzyszących im emocjach. Możecie do tego wykorzystać wiele dostępnych na rynku gier, kart czy opowiadań socjoterapeutycznych.
- Dawaj dobry przykład, czyli sam zacznij medytować. Możecie też przygotować specjalny kącik, do którego chodzicie, aby się wyciszyć. Sporą dawkę medytacji dla dzieci znajdziecie na YouTube. Polecana jest medytacja dla dzieci prowadzona przez Elżbietę Krzyżaniak-Smolińską – autorkę bajki Tęczowy duszek: <https://youtu.be/zXR2RgHgjwc>.

Mindfulness na zajęciach

Nie trzeba być profesjonalnym trenerem, aby prowadzić treningi mindfulness w szkole, można wpleść kilka aktywności w lekcje przedmiotowe lub wychowawcze i realizować je konsekwentnie w ciągu całego roku szkolnego.

Propozycje ćwiczeń:

1. GONG – UWAŻNE SŁUCHANIE (MINDFUL LISTENING)

Czas trwania: około 2 minuty.

Cel: skupienie uczniów przed rozpoczęciem zajęć.

Opis wykorzystania:

- Kiedy dzieci zbiorą się w klasie po zakończonej przerwie, nauczyciel uderza w gong.
- Uczniowie skupiają swoją uwagę na słabnącym dźwięku.

- Dzieci uświadamiają sobie moment, w którym dźwięk przestaje być słyszalny.
- W trakcie słuchania można zamknąć oczy i otworzyć, kiedy dźwięk ucichnie.
- Można poprosić uczniów o podniesienie ręki w momencie, kiedy dźwięk ucichnie.

Materiały: gong, dzwon lub inny instrument, który wydaje długi, stopniowo cichnący dźwięk.

Wiek dzieci: od 6 lat.

Wskazówka!

„Słuchanie gongu” sprawdza się jako ćwiczenie na codzienne rozpoczęcie zajęć. Uczniowie przyzwyczajają się do dźwięku, po którym kończy się przerwa. Rozpoczęcie lekcji od skupienia i ciszy ułatwia dalszą pracę.

2. ĆWICZENIA ENERGETYZUJĄCE

Czas trwania: około 5 minut.

Cel: podniesienie poziomu energii i koncentracji, ćwiczenie uważności, współpraca uczniów w parach.

Opis wykorzystania:

Ćwiczenie 1.

Dzieci wykonują to ćwiczenie w parach. Stają naprzeciwko siebie i liczą do trzech (a w zasadzie do dwóch + klasnięcie). Pierwsze dziecko mówi „jeden”, drugie dziecko mówi „dwa”, pierwsze dziecko, zamiast mówić „trzy” – klaszcze w dłonie. Drugie dziecko mówi „jeden”, pierwsze mówi „dwa”, drugie klaszcze w dłonie itd. Ćwiczenie jest trudne, ale dobrze skupiające uwagę.

Ćwiczenie 2.

Dzieci wykonują ćwiczenie w parach. Każda para dostaje kartkę A4 i marker. Uczniowie mają za zadanie, trzymając jeden marker, narysować wspólnie prosty rysunek np.: słońce, kwiat, auto. By tego dokonać, muszą współpracować, oderwać się od ćwiczeń z terapii lub lekcji.

Ćwiczenie 3.

Wykonywane indywidualnie – prosimy, aby dziecko pisało lub rysowało ręką niedominującą. Aktywujemy wówczas inne obszary mózgu, półkulę niedominującą.

Materiały: kartka papieru i markery; klepsydra, minutnik.

Wiek dzieci: od 10 lat.

Wskazówka!

Powyżej opisane ćwiczenia można wykorzystać na początku lub w środku lekcji do skupienia uwagi dzieci, oderwania ich od czynności i myśli, którymi zajmowały się np. podczas przerwy. Przed ćwiczeniami określamy z góry czas trwania aktywności, możemy wykorzystać do tego klepsydrę 3- lub 4-minutową, minutnik. Ćwiczenia te możemy wykorzystać na wszystkich przedmiotach, również na zajęciach terapeutycznych.

3. SŁOIK UWAGAŃNOŚCI (MINDFULNESS JAR)

Czas trwania: około 3 minuty.

Cel: uspokojenie wzburzonych emocji.

Opis wykorzystania:

Jak przygotować słoik?

- Do środka wlewamy ciepłą wodę, mniej więcej do 3/4 wysokości naczynia. Następnie wpuszczamy wybrane przez siebie kleje brokatowe.
- Idealnie, gdyby udało się wybrać trzy kolory: jeden z nich będzie odpowiadał myślom, drugi emocjom, trzeci zaś impulsywnym zachowaniom (najlepiej, jeśli to uczniowie wybiorą kolory).
- Energicznie mieszamy roztworem, tak, aby brokatowy klej się rozpuścił. Dodajemy kilka kropel gliceryny (plus ewentualnie jedną kroplę mydła w płynie). Jeśli chcemy, możemy zabarwić substancję barwnikiem do żywności.
- Dolewamy wody do pełna, całość jeszcze raz energicznie mieszamy i zamykamy szczelnie naczynie.
- Słoik, który właśnie otrzymaliście, pomoże Tobie, Twojemu dziecku lub Twoim uczniom w zrozumieniu, na czym polega zarządzanie (regulacja) swoich emocji.

Kiedy korzystać ze słoika?

W razie potrzeby (kłótnia, złość, smutek itp.) wstrząsamy słoikiem, chwilę czekamy i mówimy: Zobacz, co się dzieje, jeśli przez chwilę poczekamy. Przyjrzyj się uważnie, jak te wszystkie drobinki brokatu zaczynają powoli opadać na dno. Płyn znowu staje się przezroczysty. Podobnie jest z twoimi wzburzonymi myślami, emocjami i impulsami – jeśli tylko dasz sobie chwilę – one opadną, a ty z powrotem poczujesz spokój i będziesz wyraźnie widział świat.

Materiały/aplikacje: niewielki słoik z wodą, trzy różne kolory brokatu w kleju, gliceryna.
Wiek dzieci: od 6 lat.

4. WSPANIAŁY DZIEŃ (WONDERFUL DAY)

Czas trwania: około 10 minut.

Cel: wprowadzenie do lekcji, wyciszenie grupy, koncentracja.
Opis wykorzystania:

- Uczniowie zamykają oczy i mają pomyśleć o wczorajszym dniu i o najlepszych 15 minutach tego dnia. Dzieci w ciszy dokonują wyboru.
- Nauczyciel spokojnie i powoli zadaje pytania:
- Z kim byliście w tym czasie?
- Jaka to była pora dnia?
- Jakie były wtedy zapachy?
- Jakie dźwięki?
- Jakie głosy słyszeliście wokół siebie?
- Czy działo się coś wyjątkowego?
- Po czasie odpowiadania w myślach uczniowie otwierają oczy, wstają, mieszają się, znajdują partnera do rozmowy i opowiadają o najlepszych 15 minutach z wczoraj.

Wiek dzieci: od 6 lat.

Mindfulness, czyli uważność, pomaga nie tylko uczniom. Rodzice też cenią sobie techniki, dzięki którym mogą uspokoić gonitwę myśli. Samo myślenie jako proces nie ustaje, ale można zatrzymać się i poradzić sobie z własnymi myślami. Zatrzymać się, aby móc ich posłuchać. Oto kilka ciekawych pozycji książkowych dotyczących uważności:

Dla uczniów:

1. Snel E., *Uważność i spokój żabki*;
2. Snel E., *Moja supermoc*;
3. Snel E., *Daj przestrzeń i bądź blisko*;
4. Pawłowska A., *Kraina Uważności* (seria książek dla dzieci).

Dla uczniów i nauczycieli:

1. Greenland S. K., *Zabawa w uważność. Mindfulness i medytacja dla dzieci, młodzieży i rodzin*;
2. Hanh T. N., Weare K., *Szczęśliwi nauczyciele zmieniają świat. Praktyka uważności dla nauczycieli i uczniów*.

Dla rodziców i nauczycieli:

1. Williams M., Penman D., *Mindfulness. Trening uważności – Jak znaleźć spokój w pędzącym świecie*;
2. Zinn J. K., *Praktyka uważności dla początkujących*;
3. Penman D., Burch V., *Mindfulness dla zdrowia. Jak radzić sobie z bólem, stresem i zmęczeniem*;
4. Sweet C., *Dziennik uważności. Ćwiczenia, które pomogą ci odnaleźć spokój harmonię w każdej sytuacji*;
5. Oliver J., *The Book of YOU – Codzienne mikroakcje, dzięki którym poczujesz się lepiej, praca zespołowa społeczności YOU*;
6. Tolle E., *Potęga terażniejszości*;
7. Pontus D., *Kreatywność i mindfulness. 100 inspirujących wzorów do kolorowania*;
8. Bays J. Ch., *Jak wytresować dzikiego słonia i inne przygody w praktyce uważności*;
9. Wielobób M., *Uważność w praktyce*.
- 10.

Wprowadzenie treningów uważności w polskich szkołach mogłoby skutecznie poprawić funkcjonowanie społeczne i odporność na stres zarówno uczniów, jak i nauczycieli. Zachowania buntownicze i opozycyjne wiążą się m.in. z deprivacją potrzeby autonomii. Trening uważności w dużej mierze opiera się na swobodnych wypowiedziach uczniów. Jeśli wypowiedzi są przyjmowane, a nie oceniane, zaspokajana jest wtedy potrzeba autonomii. Nauka uważności zwiększa u uczniów wiedzę i rozumienie wpływu myśli na emocje i zachowania, co może stanowić ważny czynnik profilaktyki stanów depresyjnych i lękowych. Uwaga jest podstawą procesu uczenia. Aktywne skupianie uwagi, czyli takie, które podlega woli i może być zgodnie z tą wolą utrzymywane mimo rozpraszających bodźców, sprzyja optymalnemu wykorzystaniu przez ucznia czasu spędzonego na lekcji. Wiele badań wskazuje na potencjalne korzyści treningu uważności dla zdrowia psychicznego i rozwoju osobistego, a zwłaszcza kompetencji szkolnych i umiejętności społecznych dzieci.

Literatura:

1. Dębska A., Jacennik J., Programy nauczania uważności dla dzieci i młodzieży – z perspektywy szkolnictwa polskiego, „Przegląd Badań Edukacyjnych” nr 23 (2/2016).
2. Klon W., Waszyńska K., Mindfulness w pracy z dziećmi i młodzieżą [w:] „Studia Edukacyjne” Nr 57/2020, Wydawnictwo Naukowe, Poznań 2010.
3. Komisarz (red.), Szkoła możliwości. Poradnik dla nauczycieli i rodziców. Praktyczne rozwiązania do pracy indywidualnej i grupowej, Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji, Warszawa 2019.
4. Snel E., Uważność i spokój żabki. Ćwiczenia uważności dla dzieci i ich rodziców, Wydawnictwo CoJaNaTo, Warszawa 2015.
5. Szczepańska-Rossa K., Mindfulness w edukacji, <https://paderewski.lublin.pl/edukacja-i-inspiracje/pl/mindfulness-w-edukacji#.YfKOA-pKiUk> (dostęp: 10.10.2022).
6. <http://zabieganamama.com/nauka-medytacji-w-szkole-jestes-za-czy-przeciwi/> (dostęp: 10.10.2022).

<https://paderewski.lublin.pl/edukacja-i-inspiracje/pl/mindfulness-w-edukacji>