



Magda Kasprzyk
uważność

UWAŻNOŚĆ W SZKOLE

TRENING UWAŻNOŚCI DLA DZIECI I MŁODZIEŻY, NAUCZYCIELI I RODZICÓW

Projekt „Uważność w szkole” wychodzi naprzeciw potrzebie dzieci, nauczycieli i rodziców wniesienia fizycznego i psychicznego spokoju do pełnych pośpiechu czasów, w których żyjemy. Obecnie dorośli i dzieci są nieustannie bombardowani przez wszelkiego rodzaju bodźce. Czasem trudno jest nadążyć za zmianami, radzić sobie z emocjami i uspokoić "umysł pełen myśli". Niejednokrotnie prowadzi to do napięcia, złości, trudności w relacjach, czy problemów ze zdrowiem. Liczne badania (Jacennik, Szczepańska 2007, *Aby stresu było mniej*, „Psychologia w Szkole” nr 3) wskazują, że środowisko szkolne w Polsce charakteryzuje się dużym poziomem stresu psychologicznego wśród uczniów i nauczycieli. Jak sobie z tym wszystkim radzić?

Wyniki badań na całym świecie pokazują, że skuteczną drogą do poprawy jakości środowiska szkolnego są programy wdrażania uważności w szkołach. Liczne badania przeprowadzone na dużych populacjach wykazały, że praktyka uważności jest silnie powiązana z poczuciem zdrowia i dobrostanu. Coraz więcej szkół na całym świecie opowiada się za włączeniem nauczania uważności do programu szkolnego. Uważność wspomaga zdolność uczenia się, ale również rozwija pewność siebie, kreatywność, empatię i funkcje wykonawcze. Wiele badań mózgu dorosłych i dzieci wykazało, że systematyczne praktykowanie mindfulness wzmacnia rozwój kory przedczołowej, co sprawia, że osoba ma większą przestrzeń do zarządzania swoimi emocjami i decydowania o podejmowaniu konstruktywnych działań, a w efekcie zmniejsza się poziom odczuwanego stresu.

CZYM JEST UWAŻNOŚĆ?



„Szczególny rodzaj uwagi - świadomej, skierowanej na obecną chwilę i nieosądzającej, która prowadzi do akceptowania tego, co jest. Świadoma uwaga jest potężną siłą, którą dysponujemy wszyscy. Jesteśmy wolni, jednak nie poprzez ucieczkę, ale poprzez akceptowanie życia z chwili na chwilę.”

Jon Kabat-Zinn

biolog molekularny, naukowiec, pisarz, twórca Metody Redukcji Stresu Opartej na Uważności (MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction).
W 1979 założył Klinikę Redukcji Stresu na Uniwersytecie Medycznym w Massachusetts. Jego metoda stosowana jest z powodzeniem od ponad 30 lat w wielu placówkach służby zdrowia w Stanach Zjednoczonych oraz w wielu innych krajach.

ELEMENTY PROJEKTU



PO CO DZIECIOM UWAŻNOŚĆ?

Wiele osób, które zaczynają praktykować uważność w wieku dorosłym, zadaje 2 pytania:

- „Dlaczego nie zacząłem tego robić wcześniej?”
- „Dlaczego nie uczymy tego dzieci?”

Mindful Schools we współpracy z Uniwersytetem Kalifornijskim w Davis, przeprowadziła w 2012 roku badania, którymi objęto 937 dzieci z trzech – najbardziej zagrożonych przestępczością – szkół w Oakland (Kalifornia). Wyniki badań pokazały, że:

- 80% dzieci łatwiej uspokajało się w zdenerwowaniu
- 58% dzieci lepiej się koncentrowało na zajęciach
- 40% dzieci unikało kłótni i bójek oraz wykazywało zwiększony poziom życzliwości
- 34% dzieci zaczęło otrzymywać wyższe oceny
- 86% dzieci przyznało, że więcej dzieci powinno mieć dostęp do treningu uważności

Dodatkowe informacje o badaniach naukowych nad ©Metodą Eline Snel „Uwaga to działa!” można znaleźć na stronie www.elinesnel.com

Gdyby
każdego ośmiolatka
na tej planecie nauczono
medytacji, wyeliminowalibyśmy
przemoc na świecie w ciągu
jednego pokolenia.

XIV Dalajlama



PO CO NAUCZYCIELOM UWAŻNOŚĆ?



„Jeśli cokolwiek chcemy zmienić w dziecku, powinniśmy najpierw to zbadać i zobaczyć, czy nie jest to coś, co lepiej by było zmienić w nas.”

C.G. Jung

Badania potwierdzają pozytywne efekty praktykowania uważności wśród nauczycieli:

- zmniejszenie codziennego stresu, napięcia, niepokoju,
- zwiększenie kreatywności,
- zwiększenie stabilności emocjonalnej i niezależności od reakcji dzieci,
- zwiększenie umiejętności koncentrowania się na dowolnym zadaniu,
- poprawa relacji między nauczycielem i uczniami
- spadek ilości wypaleń zawodowych,
- wzrost poziomu życzliwości wobec siebie i uczniów.



Treningi uważności stosuje się w warunkach szkolnych już od ponad 10 lat. Wyniki przeprowadzonych badań w wielu ośrodkach potwierdzają ich zasadność i efektywność:

- redukcja absencji personelu z 310 przed interwencją do 15 po interwencji,
- oszczędności rzędu 150 000 PLN na skutek poważnego ograniczenia kosztów przeznaczonych na leczenie personelu.

(S. Radoń 2014 „Uważność czyli medytacja w edukacji: fakty i mity”)

PO CO RODZICOM UWAŻNOŚĆ?



„Bądź spokojem, który chcesz widzieć w dziecku.”

Renee Jain

Dzieci uczą się, jak dbać o siebie poprzez obserwowanie i naśladowanie tego, jak rodzic troszczy się o siebie. Najważniejszym elementem uczenia dzieci uważności jest własna praktyka. To dzięki przykładowi rodziców i nauczycieli dzieci nauczą się świadomie odpowiadać zamiast reagować automatycznie. Dzięki temu będą mogły odpowiedzialnie radzić sobie z wyzwaniami.

PRZEBIEG PROJEKTU

1

2 h spotkanie
informacyjne
dla rodziców i nauczycieli

2

spotkanie z nauczycielem
przygotowujące do
prowadzenia codziennych
ćwiczeń z dziećmi
oraz
konsultacje przed treningiem
dla dzieci i rodziców

3

8-tygodniowy kurs MBLC
dla nauczycieli i rodziców
prowadzony przez trenera
z Mindfulness Association

+

8-tygodniowy trening dla
dzieci (lub 10-tygodniowy
dla nastolatków)
Metoda Eline Snel©
„Uwaga, to Działa!”

4

stałe wsparcie i możliwość
superwizji

5

spotkanie podsumowujące



Magda Kasprzyk
uwagażność

METODA ELINE SNEL® „UWAGA, TO DZIAŁA!”

TRENING UWAGAŻNOŚCI DLA DZIECI OD 5 DO 18 (19) ROKU ŻYCIA



JAK POWSTAŁA METODA ELINE SNEL



Kilkanaście lat temu poproszono ją o przeprowadzenie zajęć z uważności dla dzieci. Bazując na własnej praktyce i poszukiwaniach najlepszej drogi nauczania, Eline doszła do wniosku, że dzieci można nauczyć mindfulness z wykorzystaniem innych metod niż te dla dorosłych.

TWÓRCA- ELINE SNEL

Holenderska
nauczycielka
mindfulness
i terapeutka

Tak Żaba o imieniu Fred stała się przewodnikiem dzieci w treningu uważności - Metoda Eline Snel „Uwaga, to działa!”. Metoda została przygotowana z dużą starannością tak, aby dostosować treści odpowiednio do wieku uczestników. Ćwiczenia Eline Snel stosowane są od lat na całym świecie.



PODBIŁA SERCA SETKI TYSIĘCY DZIECI I DOROSŁYCH NA CAŁYM ŚWIECIE



Powstały 2 książki,
które doskonale uzupełniają trening.

★ NA CZYM POLEGA



Trening jest skierowany do dzieci i młodzieży w wieku 5-19 lat.



Treści są tak dostosowane, by odpowiadać na możliwości i potrzeby uczestników każdej z grup wiekowych.

Poprzez wykorzystanie historyjek, wyobraźni oraz prostych ćwiczeń, dzieci i młodzież otrzymują narzędzia, które mogą wykorzystać by lepiej zrozumieć siebie i innych, a także rozwijać umiejętność radzenia sobie w różnych sytuacjach. Bardzo obrazowe hasła, jak „**przycisk stop**”, „**siedzieć jak żaba**” czy „**test spaghetti**” pozwalają w łatwiejszy sposób opanować różne umiejętności w zakresie uważności.



„Dzieci uczą się ćwiczyć swoją uważność: uspokoić gonitwę myśli, uchwycić i zaakceptować swoje emocje. Doskonałą bycie życzliwym dla siebie i innych. Celem ćwiczeń jest osiągnięcie spokoju, lepszej koncentracji, zrozumienia i łagodności.”

- Eline Snel

PRZEBIEG TRENINGU



Dla dzieci w wieku 5-11 lat trening trwa 8 tygodni (8 zajęć po 45 min).
Dla nastolatków w wieku 12-19 lat trening trwa 10 tygodni (10 zajęć po 90 minut).

KORZYŚCI

Łatwiejsze
zasypianie

Rozwój
umiejętności
koncentrowania
uwagi

Rozwój
umiejętności
kontrolowania
zachowań
impulsywnych



Rozwój
samoświadomości
myśli, emocji i ciała

Rozwój postawy
życzliwości
i szacunku
wobec siebie
i innych

Redukcja
poczucia
napięcia
i niepokoju

CO CI DAŁ TRENING? MÓWIĄ DZIECI, RODZICE I NAUCZYCIELE

W KOŃCU WIEM
JAK SIĘ
ROZLUŻNIĆ
I SKUPIĆ!

UWIELBIAM TE ZAJĘCIA!
CZEKAM NA NIE CAŁY
TYDZIEŃ. TO TAKA OAZA
W TYM SZALEŃCZYM
PĘDZIE. TUTAJ SIĘ
REGENERUJĘ.



JAK JESTEM
WKURZONY, TO
WTEDY UMIEM
SIĘ USPOKOIĆ

W kolejnym życiu
chcę być zabłą!

Córka potrafi
nazwać swoje
i innych uczucia,
szybciej uspokaja się,
potrafi przeprosić,
lepiej śpi .

Dziękuję za ten trening!
To jest tak ważne i
potrzebne! Takie zajęcia
powinny być w każdej
szkole!

Po 3
tygodniach treningu
przestraszyłam się, że córka
przestała się uczyć. Dotąd
poświęcała codziennie 3 h na
naukę i odrabianie lekcji. Kiedy
zapytałam ją, okazało się,
że teraz zadania domowe
robi w szkole i pamięta
wszystko z lekcji!

Te zajęcia
działają!

TEMATY ZAJĘĆ

1. Obserwowanie i trenowanie mięśnia uwagi.
2. Wsłuchaj się w to, co mówi Twoje ciało.
3. Smakowanie, wąchanie, słuchanie, widzenie i odczuwanie.
4. Cierpliwość, zaufanie i odpuszczanie.
5. Poczuj emocje.
6. Cudowny świat myśli.
7. Fajnie jest być życzliwym.
8. Sekret bycia szczęśliwym.
- **W treningu dla nastolatków:
9. Komunikacja.
10. Jak radzić sobie z pragnieniami.

W CZASIE TRENINGU DZIECI I MŁODZIEŻ ĆWICZA

- koncentrowanie, kierowanie i przenoszenie uwagi
- obserwowanie emocji, odczuć z ciała, doznań smakowych, węchowych, słuchowych
- nazywanie i przyjmowanie emocji i myśli bez oceniania
- rozpoznawanie „trudnych myśli” i „trudnych emocji”, by ich nie tłumić, ale umieć dawać im życzliwą uwagę
- przyjmowanie siebie takimi jakimi są, a poprzez to rozwijanie życzliwości wobec siebie i innych

CO JESZCZE ZAWIERA TRENING? 1/3



Książkę Eline Snel „Uważność i spokój żabki” lub "Daj przestrzeń i bądź blisko... Mindfulness dla rodziców i ich nastolatków"- każdy rodzic otrzymuje książkę, by mógł zapoznać się z tematami zajęć oraz wykonywać ćwiczenia z dzieckiem z dołączoną płytą

CO JESZCZE ZAWIERA TRENING? 2/3



8 mailowych informacji dla rodziców o tematyce zajęć, które odbyły się w każdym tygodniu, by wiedzieli, jakie ćwiczenia wykonywać z dzieckiem w ciągu danego tygodnia



dyplom ukończenia treningu dla dziecka oraz materiały do zajęć

CO JESZCZE ZAWIERA TRENING? 3/3



materiały do krótkich ćwiczeń z dziećmi dla wychowawcy oraz plakat do powieszenia w klasie



konsultacje dla wychowawcy dotyczące pojawiających się trudności w trakcie ćwiczeń z klasą oraz możliwość kontaktu dla rodziców

KTO PROWADZI TRENING? 1/2

MAGDA KASPRZYK



Jest certyfikowanym trenerem uważności dla dzieci i nastolatków Metody Eline Snel© w Academy for Mindful Teaching. Współpracowała przy polskiej adaptacji materiałów dla trenerów 4 grup wiekowych dzieci i nastolatków oraz dla nauczycieli. Supervizuje swoją pracę u twórczyni metody w Holandii. Współpracuje z Wrocławskim Centrum Doskonalenia Nauczycieli. Popularyzuje wiedzę o uważności dla dzieci, nastolatków i dorosłych podczas spotkań otwartych, konferencji, warsztatów oraz prowadząc pierwszą polską stronę promującą uważność i trening Metodą Eline Snel: fb.me/UwagaToDziala.

KTO PROWADZI TRENING? 2/2

Psycholog (absolwentka Uniwersytetu Wrocławskiego) w trakcie 4-letniego szkolenia psychoterapeutycznego w Polskim Instytucie Psychoterapii Integratywnej MKN w Krakowie, uczestniczka licznych konferencji (również współorganizator 2 konferencji na Uniwersytecie Wrocławskim: „Cielesne korzenie psychiki. O pracy z ciałem w psychoterapii”) i kursów doskonalących z zakresu pracy z ciałem i rozwoju osobistego. W 2016 ukończyła własny kurs MBSR, a w 2017 kurs MBLC, nadal doskonali się w Mindfulness Association biorąc udział w szkoleniach i odosobnieniach..

Pracą z dziećmi zajmuje się od 8 lat. Uczyła języka angielskiego dzieci w Polsce i w Chinach. Była wolontariuszką w Fundacji „Siła Uśmiechu”, gdzie zajmowała się pomocą dzieciom przebywającym w szpitalu dziecięcym. Prowadziła warsztaty psychoedukacyjne oraz z zakresu rozwoju osobistego dla uczniów wrocławskich szkół.

Z zamiłowania podróżniczka- w 2016 roku odbyła pieszo-rowerową wędrówkę pod nazwą PAN.DA 4.000 od Atlantyku (Irlandia) do Atlantyku (Hiszpania), aby wesprzeć Fundację Wrocławskie Hospicjum dla Dzieci. Podczas tamtej podróży spotkała mądrego człowieka, który podzielił się z nią wierszem:

With an open heart
and a quiet mind
there are no doors

Uważność w życiu codziennym ułatwia jej otwieranie serca, wyciszanie umysłu i czerpanie z wewnętrznej mądrości. Chce się tym dzielić z innymi.