

UWAŻNOŚĆ (MINDFULNESS)

Ewa Orłowska

V. JAK MOŻNA NA TO WPŁYNAĆ?

Które z poniższych zdań jest prawdziwe?

- a. Uważność daje szczęście – mózg zawsze potrafi je sobie wyobrazić.
 - b. Trening uważności nauczyciela i nauczycielki nie ma wpływu na uczniów i uczennice.
 - c. Praktyka uważności nauczyciela i nauczycielki może skutkować podwyższeniem poziomu satysfakcji z pracy i obniżeniem stresu.
-

Zdanie **c** jest prawdziwe i poparte badaniami (Roeser i in. 2012).

JAKA JEST UWAŻNA NAUCZYCIELKA? JAKI JEST UWAŻNY NAUCZYCIEL?

To osoba, która podczas udziału w treningu uważności (klasycznie trwa on 8 tygodni i obejmuje wykonywane codziennie praktyki) wytrenowała umiejętność bycia obecną w bieżącej chwili. Uważność wiąże się z konkretnymi nawykami, nie jest efektem postanowienia. Po własnym treningu uważności osoba nauczycielska potrafi żyć i pracować w sposób świadomy. Troszczy się o swój dobrostan, zarządza stresem, wie, jakie codzienne praktyki stosować, aby jak najczęściej powracać do rozluźnienia i świadomej obecności w różnych momentach dnia.

Osoba ucząca uważnie korzysta z krótkich chwil uważności dla siebie także podczas zajęć w klasie. Mogą być to niezauważalne momenty (jak uważne stanie z pełnym kontaktem z miejscami oparcia stóp na podłodze albo uważna mowa podczas wykładu lub udzielania odpowiedzi na pytania uczniów i uczennic).

Trening uważności podnosi prawdopodobieństwo, że w chwilach trudności nauczyciel lub nauczycielka będą potrafili okazać życzliwość sobie samym. Mając dostęp do głębszego kontaktu ze sobą, osoba nauczająca wie, jak w umiejętny sposób pomóc dzieciom i młodzieży wprowadzać do życia uważne chwile. Korzystając z doświadczeń własnego treningu, potrafi dać im wskazówki, jak redukować niekorzystne mechanizmy i utrzymywać uwagę na wybranym zadaniu oraz jak nie wchodzić w destrukcyjne atakowanie samych siebie przy niepowodzeniach.

Większość ekspertów uważa¹, że najlepszym sposobem wprowadzania uważności do szkoły jest rozpoczynanie od treningu dla nauczycieli i nauczycielek.

Kiedy się relaksujemy i rozluźniamy, możliwe stają się:

- wyjście z trybu reaktywności;
- odpuszczenie myśli, emocji i napięcia w ciele, które trwają po poprzedniej aktywności;
- obecność dla tego, co się pojawia w nas i dookoła nas takie, jakie jest teraz;
- odczucie większego osadzenia i stabilności, większe poczucie dobrostanu i zaufania;
- większe skupienie;
- dostęp do współczucia, zarówno dla siebie jak i dla innych;
- pozwolenie na samoakceptację.

Kiedy praktykujesz uważność, możesz być lepszym nauczycielem lub lepszą nauczycielką. Uważna osoba nauczycielska:

- wie, czego i jak naucza;
- jest szczerą i autentyczną w kontakcie;
- kreatywnie radzi sobie z oporem;
- jest obecna; jej postawa wskazuje na bezpieczeństwo i rozluźnienie; jej uwaga jest skierowana na to, co dzieje się tu i teraz;
- czuje ciało i wie, że kontakt z ciałem i oddechem to dostęp do mechanizmów uspokajania systemu nerwowego oraz zakotwiczenie w teraźniejszości poprzez zmysły;
- co jakiś czas pozwala sobie na chwilę przerwy i wie, że to wspomaga samoregulację, a życie w przytłoczeniu skutkuje usztywnieniem i utratą komfortu funkcjonowania;
- radzi sobie z intruzywnymi myślami; wie, że dzięki brakowi ocen i walki z tym, co przychodzi do głowy, niechciane myśli rzadziej się pojawiają (jak mówi Jon Kabat-Zinn (2019): *Myślenie w służbie świadomości to jest raj. Myślenie pod nieobecność świadomości może natomiast okazać się piekłem*);
- świadomie ogranicza ocenianie siebie i innych, zwiększa wyczulenie na odbieranie rzeczywistości zmysłami i czytanie bieżących sygnałów ciała, emocji i myśli;
- świadomie ogranicza obwinianie siebie lub innych, bo wie, że jest to stymulowanie paradygmatu walki i zagrożenia, a osłabianie poczucia bezpieczeństwa;
- przy pobudzeniu emocjonalnym umiejętnie korzysta z praktyk, które włączają hamowanie reaktywności, na przykład świadomie wydłuża wydech.

1. 2 przykładowe uznane programy, które podkreślają znaczenie nauczycielskiej pracy z uważnością to: Mindful Schools (www.mindfulschools.org), Mindfulness in Schools Project (MISP, <https://mindfulnessinschools.org/>)

JAK PRAKTYKOWANIE UWAŻNOŚCI WPŁYWA NA KADRĘ NAUCZYCIELSKĄ – CO PO-KAZUJĄ BADANIA?

W badaniach nauczycielek i nauczycieli praktykujących uważność (Mindful Schools 2022b) wykazano, że w pracy:

- odczuwają zmniejszenie stresu i wypalenia;
- wykazują się większą skutecznością;
- okazują więcej emocjonalnego wsparcia podczas zajęć klasowych;
- lepiej organizują takie zajęcia.

Sama kadra pedagogiczna praktykująca uważność zauważa u siebie zwiększony poziom satysfakcji z pracy i mniejszy stres (Roeser, 2012).

Praktykowanie uważności wpływa też na poprawę nauczycielskiego samopoczucia i zdrowia. Patricia A. (Tish) Jennings, profesorka Uniwersytetu w Wirginii i inicjatorka programu wzmacniania nauczycielskiej odporności CARE (Cultivating Awareness and Resilience in Education), pokazuje w swoich badaniach (CREATE b.d.), że osoby trenowane w ramach CARE rzadziej odczuwały presję, były nastawione bardziej pozytywnie i wrażliwsze, a ich uczniowie i uczennice stawali się bardziej zaangażowani i produktywni. Osoby uczące po doświadczeniu treningu wiedzą, że to, jak uczą, jest równie ważne jak to, czego uczą².

Wykazano również, że układy nerwowe osób nauczycielskich i uczniowskich wzajemnie na siebie wpływają. Centralną zasadą praktyki uważności jest odpuszczanie samoosądzania i odnoszenie się do siebie ze współczuciem i życzliwością. Dzięki praktykowaniu uważności zaczynamy dostrzegać, że nasze osobiste cierpienie nie jest wyjątkowe – jest uniwersalnym ludzkim doświadczeniem (Shapiro, Carlson 2009)³. To pomaga wchodzić w bardziej satysfakcjonujące relacje z innymi. Na przykład Brown i Ryan (2003) stwierdzili, że zwiększona uważność jest związana z większą otwartością na doświadczenie⁴. Podobnie Thompson i Waltz (2007) odkryli, że wyższy poziom uważności łączy się z mniejszym neurotyzmem, większą ugodowością i świadomością⁵. Akceptująca obecność nauczyciela lub nauczycielki wysyła do młodego człowieka komunikat, że jest on zrozumiany i znajduje się w bezpiecznym środowisku. Gdy układ nerwowy ucznia lub uczennicy odczytuje, że jest bezpiecznie, zmniejsza aktywację współczulnego układu nerwowego odpowiedzialnego za pobudzenie. Widząc zmiękczenie mięśni twarzy pedagoga lub pedagożki, dziecko reaguje na poziomie fizjologicznym rozluźnieniem i otwartością percepcyjną. Analogicznie w odpowiedzi na strach system nerwowy może wyzwać zachowania obronne, takie jak walka czy ucieczka. Stan odczuwania bezpieczeństwa i akceptacji uwalnia oksytocynę – hormon, który tworzy dostrojenie i więź między obiema osobami (Geller i Greenberg 2012)⁶.

2. Jennings P.A., CARE for Teachers: A Mindfulness Based Approach to Promotion Teacher's Social and Emotional Competence and Well-Being w Schonert-Reichl K.A., Roeser R.W. (2016). Handbook of Mindfulness in Education. Integrating Theory and Research into Practice, New York: Springer.

3. https://www.researchgate.net/publication/344552722_The_art_and_science_of_mindfulness_Integrating_mindfulness_into_psychology_and_the_helping_professions

4. https://www.researchgate.net/publication/10796712_The_Benefits_of_Being_Present_Mindfulness_and_Its_Role_in_Psychological_Well-Being

5. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886907001973?via%3Dihub>

6. https://www.researchgate.net/publication/238576311_Congruence_and_Therapeutic_Presence

Autonomiczny układ nerwowy (AUN) to naprzemienne pobudzenie i wyciszenie. Układ współczulny jest jak pedał gazu w samochodzie, przywspółczulny – jak hamulec. Opanowanie sztuki płynnej jazdy jest trudne. Młode mózgi uczą się jej poprzez naśladowanie dojrzałych mózgów. Wszystko dzieje się bez udziału naszej woli, system jest autonomiczny. Istnieje jednak kanał dostępu do tej regulacji – jest to oddech. Gdy wykonujemy wydech, mózg wysyła przez nerw błędny (długi, złożony nerw czaszkowy, który biegnie z mózgu przez głowę i klatkę piersiową, a kończy się w brzuchu) sygnał, aby spowolnić rytm serca. Podczas wdechu sygnał ten słabnie i serce bije szybciej. W treningu uważności osoby nauczycielskie mają okazję doskonalić sztukę skupienia uwagi na oddechu i okresowego wykorzystania dłuższych wydechów do wyciszania pobudzenia. Kiedy nie mamy kontaktu z ciałem i oddechem, nie mamy też dobrego dostępu do mechanizmów uspokajania. Skupienie na rytmie oddechu – wdechach i wydechach – jest efektywnym, szybkim, łatwym i zawsze dostępnym sposobem na zadbanie o relaks i rozluźnienie.

Pozytywne relacje z klasą wymagają, aby kadra pedagogiczna wiedziała, jak regulować swoje emocje oraz kiedy unikać ich wyrażania (Jennings i in. 2012). W klasie silne emocje pojawiają się dość często. Zajmując się nimi i regulując własne reakcje, nauczyciele i nauczycielki mogą być bardziej obecni i łatwiej akceptować młodych ludzi.

Badania pokazują, że praktyka uważności jest jednym ze sposobów, w jaki osoby nauczające mogą wzmocnić swoje samodostrojenie i współczucie (np. Roeser i in. 2012)⁷. Co warto wiedzieć o współczuciu i dostrajaniu w relacji nauczycielsko-uczniowskiej? Osoba ucząca za równo wysyła emocje i komunikaty werbalne, jak i odbiera przekaz płynący od młodych ludzi. Trening uważności sprawia, że nadaje bardziej świadomie, jest bardziej czuła przy odbieraniu sygnałów, lepiej widzi swoje reakcje na zachowanie klasy i może regulować własne emocje, które w przeciwnym razie mogłyby utrudniać relacje.

Grono pedagogiczne w relacji z dziećmi i młodzieżą przypomina struny fortepianu rezonujące z muzyką kilkunastu małych fortepianów grających jednocześnie w klasie. Świadomie lub nieświadomie struny nauczycielskich serc są poruszane przez każdą radość i każdy niepokój, jakie wyrażają młodzi ludzie. Rozregulowanie, które jest powszechne w tak wielu klasach, w równym stopniu wpływa na osoby nauczające i uczące się.

Jedną z powszechnych strategii radzenia sobie z nadmiarem emocji w szkole jest tłumienie lub unikanie wyzwalaczy w życiu prywatnym. Postawa „nie widzę, nie słyszę” wyływa z chęci zadbania o siebie, ale jest stresująca i w efekcie nie wspiera regulacji emocjonalnej i nie chroni przed wypaleniem. Jeżeli nauczyciele i nauczycielki potrafią rozwijać tę regulację (a umożliwia to uważność), umieją być spokojni w czasie burzy bez ponoszenia kosztów emocjonalnych. Zdolność kadry do regulacji umożliwia zachowanie równowagi, którą uczniowie i uczennice mogą wykorzystać dla własnego uregulowania.

7. <https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1750-8606.2012.00242.x>

Ciekawe źródła

Tish Jennings o programie CARE

<https://www.youtube.com/watch?v=Gm24D8yniGQ>

Kira Willey o praktykach mindfulness u dzieci

https://www.ted.com/talks/kira_willey_bite_sized_mindfulness_an_easy_way_for_kids_to_be_happy_and_healthy

Jeśli zagadnienia opisane w tekście szczególnie Cię interesują, lub sam(a) mierzysz się z podobnym problemem w Twojej szkole, zachęcamy do zapoznania się z poniższymi materiałami.

Bibliografia

Brown K.W., Ryan R.M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being https://www.researchgate.net/publication/10796712_The_Benefits_of_Being_Present_Mindfulness_and_Its_Role_in_Psychological_Well-Being (dostęp: 2.11.2022).

CREATE (b.d.). Research findings on CARE, <https://createforeducation.org/care/care-research/> (dostęp: 2.11.2022).

Geller S.M., Greenberg L.S. (2001). Congruence and Therapeutic Presence https://www.researchgate.net/publication/238576311_Congruence_and_Therapeutic_Presence (dostęp: 2.11.2022).

Greenland S.K. (2017). Zabawa w uważność. Mindfulness i medytacja dla dzieci, młodzieży i rodzin, Bokłazec J. [tłum.], Łódź: Wydawnictwo Galaktyka.

Jha A.P., Krompinger J., Baime M.J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention, „Cognitive, Affective & behavioral neuroscience”, nr 9(2), s. 109–119.

Kabat Zinn J. (2009). Życie – piękna katastrofa. Mądrością ciała i umysłu możesz pokonać stres, choroby i ból, Ćwiklak D. [tłum.], Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca, Instytut Psychoimmunologii.

Kabat-Zinn J. (2019). Medytacja to nie to, co myślisz. Dlaczego uważność jest tak istotna, Skrzypczak R. [tłum.], Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.

Lutz J. i in. (2014). Mindfulness and emotion regulation. An fMRI study, „Social Cognitive and Affective Neuroscience”, nr 9(6).

Mindful Schools (2022a). <https://www.mindfulschools.org/> (dostęp: 2.11.2022).

Mindful Schools (2022b). Research on Mindfulness, <https://www.mindfulschools.org/about-mindfulness/research-on-mindfulness/> (dostęp: 2.11.2022).

Roeser R.W. i in. (2012). Mindfulness training and teachers' professional development: An emerging area of research and practice, „Child development perspectives” nr 6(2), s. 167–173.

Salmon P. i in. (2004). Mindfulness meditation in clinical practice, „Cognitive and Behavioral Practice”, nr 11(4), s. 343–446.

Saltzman A. (2014). A Still Quiet Place. A Mindfulness Program for Teaching Children and Adolescents to Ease Stress and Difficult Emotions, Oakland: New Harbinger Publications.

Schonert-Reichl K.A., Roeser R.W. (2016). Handbook of Mindfulness in Education. Integrating Theory and Research into Practice, New York: Springer.

Shapiro S.L., Carlson L., (2009). The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions, (dostęp: 2.11.2022). https://www.researchgate.net/publication/344552722_The_art_and_science_of_mindfulness_Integrating_mindfulness_into_psychology_and_the_helping_professions

Sofer O.J., Brensilver M. (2019). The Mindful Schools Curriculum for Adolescents. Tools for developing Awareness, New York: W. W. Norton & Company.

Thompson B.L., Waltz J. (2007). Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not? (dostęp: 2.11.2022).<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886907001973?via%3Dihub>

Young S. (2013), What is Mindfulness?, https://www.shinzen.org/wp-content/uploads/2016/08/WhatIsMindfulness_SY_Public_ver1.5.pdf (dostęp: 2.11.2022).

Zenner Ch., Herrnleben-Kurz S., Walach H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis, „Frontiers in Psychology”, nr 5.



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:

