

## (S)POKÓJ NAUCZYCIELSKI

### POCZĄTEK ZMIANY

Ewa Kempka - uczestniczka kursu Krople Uważności

Odkąd sięgam pamięcią, zawsze byłam uważna na innych. W pierwszej kolejności myślałam o ludziach wokół mnie, natomiast myślenie o sobie sprawiało mi ogromną trudność. Bo jak można myśleć o sobie i o swoim dobrostanie? Przecież to takie egoistyczne. Dziś wiem, że to nieprawda, a myśląc o sobie, myślę o innych. Bo kiedy ja jestem wypoczęta, spokojna, szczęśliwa, ludziom wokół mnie żyje się lepiej. Nie bez powodu mówi się, że szczęśliwy nauczyciel to szczęśliwy uczeń. Wbrew pozorom, nasze uczennice i nasi uczniowie nie potrzebują poświęcającego się dla nich nauczyciela czy nauczycielki, ale szczęśliwych z pewnością tak. Takich, którzy codziennie przywitają ich uśmiechem, miłym słowem czy też gestem. Dzięki temu relacje w klasie, jak również poza nią, będą pełne ciepła, szacunku i wzajemnego zrozumienia. Dziś to rozumiem, kiedyś nie.

Zgłaszając się do programu Krople Uważności, nastawiona byłam jak zawsze na to, by dzięki tym spotkaniom móc dać coś moim uczennicom i uczniom, nie zaś sobie. Upłynęło sporo czasu, zanim zrozumiałam, że to program w dużej mierze skierowany do mnie, że warto każdego dnia choć na chwilę zatrzymać się i zrobić coś dla siebie. Nie jest to łatwe, gdy na co dzień tyle spraw na głowie, a nic samo się przecież nie robi. Jednak zamknięcie na pięć minut powiek, skupienie się na sobie, swoim oddechu nie jest zbytnią ekstrawagancją. Czyż nie? Po trzech następnych tygodniach udało mi się wygospodarować kolejne pięć minut. A pięć plus pięć to razem dziesięć – i to już jest coś! A wszystko dzięki Kroplom Uważności, które dały mi większą samoświadomość, że pomimo wielu codziennych wyzwań, powinnam robić coś dla siebie. Dziś potrafię rzucić wszystko i wybrać się na spacer, by pobyć ze sobą. Czy zdarza się tak codziennie? Oczywiście, że nie. Jednak przed kursem nie było to w ogóle możliwe. Nie dopuszczałam do siebie nawet takiej myśli.

# INSPIRACJA

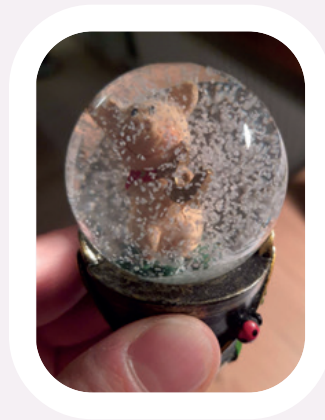
Kolejna trudność, jaką napotkałam podczas programu Krople Uważności, jest taka, że niełatwo było mi się skupić na sobie i własnej uważności, a zasiadając w fotelu i uczestnicząc w spotkaniu, myślami byłam zupełnie w innym świecie. Przypominały mi o sobie widoczne gdzieś w pobliżu zeszyty moich uczennic i uczniów czekające na sprawdzenie. Innym razem myślałam o tym, by jak najszybciej usiąść i przygotować zaproszenia na spotkanie wigilijne dla rodziców w mojej klasie. Skupieniu nie sprzyjała też forma spotkania – online. Wszystko to trwałoby nadal, gdybym w pewnej chwili nie powiedziała sobie „dość”. I to był punkt zwrotny w moim podejściu do tego, co działo się w moim umyśle podczas tych spotkań. Zmiana własnego nastawienia to klucz do jakiegokolwiek zmiany i tym samym jej początek.

Krople pozwoliły mi uświadomić sobie, iż czas tylko dla siebie naprawdę mi się należy. Kończąc spotkania w ramach kursu, mam w sobie i dla siebie więcej kropli uważności. Dawniej odbierałam telefony moich klasowych rodziców zawsze, nawet w późnych godzinach popołudniowych, wysyłałam im wiadomości podczas weekendu. W sprawach związanych ze szkołą niejednokrotnie dzwoniłam wieczorami do koleżanki z pracy. Dziś tego nie robię, bo pewne rzeczy mogą poczekać. W tych kwestiach nie działałam „już i natychmiast”, jak to miało miejsce wcześniej. Czy zawsze wszystko się udaje? Oczywiście, że nie. Jednak początek zmian już nastąpił.

Mając w sobie więcej kropli uważności, dzielę się nimi także z moimi uczennicami i uczniami, relaksując ich przy muzyce. Pozwalam sobie i im myśleć o pozytywnych sytuacjach, które się nam przydarzyły. I nie muszą to być wielkie sukcesy, ale małe, miłe chwile. Innym razem skupiamy się na oddechu – wyobrażamy sobie kubek z gorącą herbatą, którą studzimy, albo kwiaty, które wąchamy. Zatem z Kropli Uważności korzystam nie tylko ja, ale także moje uczennice i moi uczniowie. Nigdy przedtem nie zadawałam im pytań: „Za co lubisz swoich rodziców? Za co lubisz siebie? Za co jesteś sobie wdzięczna/wdzięczny? Z czym dziś wychodzisz ze szkoły?”. To tak niewiele, a jednocześnie tak dużo.

# INSPIRACJA

Zapewne wielu i wiele z Was zna taką oto kulę:



Kupiłam ją właśnie po Kroplach Uważności. W moim przekonaniu jest to wspaniała metafora, którą wykorzystuję podczas trudnych sytuacji w klasie, ale i w życiu prywatnym. Wirujący śnieg to nic innego jak nasze myśli w chwilach wzburzenia. Kiedy opadną na dno, wyciszymy się, nasz umysł stanie się czysty, gotowy do sensownego myślenia, bez nadmiarowych emocji. Warto zatem na chwilę się zatrzymać, wyciszyć i uspokoić, by do pewnych spraw nabrać dystansu, świeżości umysłu. A wszystko znów dzięki Kroplom Uważności.

Czy stosuję wszystkie poznane na kursie praktyki? Oczywiście, że nie. Bo przecież chyba o to właśnie chodzi, by wybierać to, co do nas przemawia, jest dla nas wartościowe i się sprawdza. Jedno jest pewne – Krople Uważności to chwila na zatrzymanie się i pomyślenie tylko lub przede wszystkim o sobie. Pomimo braku czasu, a może przede wszystkim ze względu na to.

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:

