

Brak równowagi, rozproszenie i multitasking to chleb powszedni wszystkich członków i członkiń szkolnej społeczności. Lekcje, na których trudno się skupić, hałas na przerwach, relacje z rówieśnikami i współpracownikami, stresujący test czy świadomość, że zbliża się koniec roku szkolnego, pełen sprawdzianów i egzaminów. Przebudźcowany i obciążony mózg nie odpuszcza. Analizuje każde zdarzenie, nie skupia się na efektywnym działaniu, traci poczucie sprawczości. Pojawia się zmęczenie, a nawet wypalenie. Jak temu zaradzić? Fundacja Szkoła z Klasą w ramach Szkoły Dobrostanu zachęca do szczególnej troski o dobrostan psychiczny osób nauczających i praktykowanie na co dzień uważności. Czy w szkole jest miejsce dla mindfulness?

Mindfulness kojarzy się z motywacyjnym hasłem z nagłówek w luksusowych magazynach i okładek poradników psychologicznych, obiecującym spokój ducha oraz wytyczającym drogę do życiowych i zawodowych sukcesów. Tymczasem eksperci i ekspertki Fundacji z Klasą oraz edukatorzy uczestniczący w inicjowanych przez nią programach zwracają uwagę, że to niezwykle wartościowa umiejętność. To praktyka, której opanowanie daje nauczycielkom i nauczycielom szereg narzędzi, niezbędnych w życiu poza murami szkoły, a także w pracy z uczniami i uczennicami. Według badań aż 47% czasu nasz umysł myśli o czymś innym niż czynności, które aktualnie wykonujemy, co wpływa na brak poczucia szczęścia. Trening uważności pomaga skupić się na sobie. Uczy, jak skoncentrować się, zrozumieć i nie oceniać tego, co się dzieje z ciałem i emocjami w momentach największego rozproszenia. Daje narzędzia do przyjrzenia się im, wyciszenia w momentach kiedy potrzebne jest skoncentrowanie na działaniach. Osoby tworzące program namawiają nauczycieli i nauczycielki: „potraktuj się łagodnie i z życzliwością. Pozwól sobie pomóc, by móc skutecznie pomagać innym”.

Wprowadzenie treningu uważności jako elementu codziennej praktyki nauczycielek i nauczycieli jest wyrazem troski o zdrowie psychiczne i dobrostan wszystkich członków szkolnej społeczności. To jeden z obszarów działalności Fundacji Szkoła z Klasą i *clue* Szkoły Dobrostanu. Bo choć dużo mówi się o trudnościach i psychicznym obciążeniu, z jakimi w życiu szkolnym mierzą się uczniowie i uczennice, znacznie rzadziej porusza się te zagadnienia w kontekście grona nauczycielskiego. Szkoła Dobrostanu, której częścią jest projekt Krople Uważności, wspiera edukatorów we wzmacnianiu zarówno zdrowia psychicznego uczniów, jak i w zadbaniu o siebie samych. Na projekt Krople Uważności składa się 8-tygodniowy kurs mindfulness dla nauczyciela, mentoring wokół pracy z klasą oraz materiały edukacyjne nazwane (S)pokojem nauczycielskim, realizowane we współpracy z Fundacją Edumind Uważność w Edukacji.

W Kroplach Uważności powstał też pakiet 40 dwustronnych pięknie ilustrowanych kart, zawierających drobne ćwiczenia do wykonania w każdym momencie dnia – w drodze do pracy, na spacerze, w domu, po męczącym dniu, a także w klasie. Część z nich zawiera propozycje konkretnych praktyk uważności, a część ma przestrzeń na dopisanie własnych propozycji. Wielowarstwowe w przekazie grafiki przygotowała Marta Ruszkowska, malarka i ilustratorka książek nominowana do Nagrody Literackiej m.st. Warszawy. Karty mogą być używane przez nauczycieli i nauczycielki indywidualnie, ale też podczas zajęć z dziećmi i młodzieżą. Nauczycielom pomogą w zrelaksowaniu się i wyciszeniu oraz w rozmowie o odczuciach i refleksjach. A osiągnięcie własnego spokoju i równowagi ułatwi przyjrzenie się problemom i potrzebom uczniów, wspieranie ich dążeń oraz dialog, pełen zrozumienia i akceptacji, pozbawiony osądzania.

Użycie kart wspomaga praktykę uważności, która stoi na straży systemu nerwowego – daje narzędzia do opanowania emocji, pozwala skoncentrować się na działaniu, być życzliwym wobec siebie i innych. Kilka minut praktyki uważności dziennie umożliwia oglądanie z dystansu tego, co się dzieje. Daje także

Zadbajmy o zdrowie psychiczne nauczycieli

Kategoria: Edukacja, Kultura i Sport

Opublikowano: czwartek, 04, maj 2023 13:51

Alicja Cisowska

Odsłony: 505

umiejętność świadomego radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Wszystko po to, by móc budować własny dobrostan, a jednocześnie wspomóc dzieci i młodzież w nauce, relacjach z innymi, pokonywaniu stresu i zniechęcenia czy rozwiązywaniu sytuacji konfliktowych. Tak, aby każda osoba w szkolnej społeczności pogłębiła rozumienie siebie, zyskała poczucie sensu i radości.

Źródło: IP