

Mednarodna konferenca

MINDfulness 2016

»Bodite čuječni, poučujte čuječno in učite čuječnost«



Ljubljana, 20.-22. oktober 2016

Organizator

EDUvision, Stanislav Jurjevčič s.p.

Mednarodna konferenca MINDfulness 2016

»Bodite čuječni, poučujte čuječno, poučujte čuječnost«

Ljubljana, 20.-22. oktober 2016

Organizator:

EDUvision
Stanislav Jurjevčič s.p.

Uredila: mag. Mojca Orel

Založil:

EDUvision, Stanislav Jurjevčič s.p.

Kraj in datum izdaje:

Ljubljana, 20. oktober 2016

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

37:159.955(082)(0.034.2)

MEDNARODNA konferenca Mindfulness (2016 ; Ljubljana)

Bodite čuječni, poučujte čuječno in učite čuječnost [Elektronski vir] /
Mednarodna konferenca Mindfulness 2016, Ljubljana, 20.-22. oktober
2016; organizator Eduvision; [uredila Mojca Orel]. - El. knjiga. - Polhov
Gradec: Eduvision, 2016

ISBN 978-961-93662-6-4 (pdf)

1. Gl. stv. nasl. 2. Dodat. nasl. 3. Orel, Mojca, 1971- 4. Eduvision
(Polhov Gradec)
287022080

Izzivi in priložnosti uvajanja čuječnosti v slovenske šole

Mindfulness in Slovenian schools – challenges and opportunities

Maja Bajt

*Društvo za razvijanje čuječnosti, Zaloška cesta 10, 1000 Ljubljana, www.cuječnost.org
maja.bajt@cuječnost.org*

Povzetek

Programi, ki temeljijo na čuječnosti, postajajo v zadnjih letih v tujini na področju preventive in promocije duševnega zdravja čedalje bolj prepoznavni in razširjeni, v tujini so že nekaj let uspešno prisotni tudi na področju izobraževanja. V Sloveniji se v zadnjih letih šele spoznavamo s čuječnostjo, programov, s katerimi bi čuječnost sistematično uvajali v šole, pa še nimamo. V tem članku osvetljujemo možne koristi uvedbe programov čuječnosti v šole, ocenjujemo potrebe z vidika slovenskih učencev in učiteljev, predstavljamo nekaj dosedanjih izkušenj s predstavitvijo čuječnosti v nekaterih slovenskih šolah ter nekaj temeljnih izhodišč programov, ki jih pripravlja Društvo za razvijanje čuječnosti.

Ključne besede: čuječnost, program čuječnosti, šola, učenci, učitelji.

Abstract

Mindfulness based programmes have become increasingly popular in the last few years, especially abroad. Mindfulness is a well validated intervention in prevention and health promotion and there is a strong movement to implement school-based programmes. The concept of mindfulness is relatively unknown in Slovenia, we have no systematically implemented school-based programmes. The following article highlights possible benefits of implementing mindfulness based programmes to Slovene schools, assesses needs of Slovene students and teachers, presents previous experience with mindfulness in Slovene schools and presents aims of programmes that will be implemented by Association for Mindfulness Development.

Keywords: mindfulness, mindfulness programme, school, students, teachers.

1.0.Uvod

V tujini (predvsem ZDA, Velika Britanija) že nekaj let v šole uspešno vpeljujejo programe čuječnosti. Čuječnost je način zavedanja svojega doživljanja, ki ga spremlja odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti. S čuječnostjo se učimo svojo pozornost usmeriti na trenutno izkušnjo, kot se poraja tukaj in zdaj. Zavedamo se svojih misli, čustev, telesnih občutkov in namer ter zunanjega dogajanja, brez da bi se poskušali doživljanju izogniti ali ga kako drugače spreminjati (Kabat-Zinn, 2005). Čuječnost je temeljna sestavina človekovega zavedanja in duševna sposobnost, ki jo lahko razvijamo in krepimo na številne načine. Hkrati beseda čuječnost pomeni tudi nabor vaj in tehnik (v nadaljevanju: praksa čuječnosti), s katerimi to zavedanje razvijamo in krepimo.

Krepitev zavedanja je za čustveni in osebostni razvoj vsakega posameznika ključnega pomena, saj predstavlja pomembno orodje za učenje izbire in doseganje vedenjskih,

osebnostnih in doživljajskih sprememb. To pomeni biti sposoben izbirati, na kaj se boš osredotočil, kako se boš odzival na dražljaje znotraj in izven sebe in se odločati o tem, kako se boš počutil. Čuječnost zato predstavlja enega izmed najbolj obetavnih načinov za izboljšanje duševnega blagostanja (Mindfulness All-Party Parliamentary Group, 2015; Siegel in Payne Bryson, 2013).

V številnih raziskavah, s katerimi spremljajo učinkovitost programov čuječnosti pri otrocih in mladostnikih (nadalje učenci) prihajajo do podobnih ugotovitev: učenci z vadbo čuječnosti na enostaven in cenovno učinkovit način veliko pridobijo. Ključni doprinosi programov čuječnosti za učence so: izboljšanje pozornosti/fokusa, večji občutek mirnosti, zmanjšano doživljanje stresa in tesnobe, zmanjšanje impulzivnosti, povečano samozavedanje, bolj spretno odzivanje na težka, neprijetna občutja, večja empatija in razumevanje drugih ter boljše razreševanje konfliktov. Čuječnost pripomore k razvoju kognitivnih, izvedbenih in izvršilnih funkcij (Greenberg in Harris, 2011; Mindful Schools, 2016; Waere, 2012, Zenner idr., 2014, Zoogman idr., 2015).

Seznam koristi, ki jih z razvijanjem čuječnosti pridobijo odrasli je še nekoliko daljši: izboljšanje fizičnih simptomov (zmanjšanje bolečin, znižanje krvnega tlaka, izboljšanje različnih bolezenskih stanj, boljše delovanje imunskega sistema), izboljšanje duševnega zdravja in blagostanja (zmanjšanje doživljanja stresa, tesnobe, depresivnosti, izboljšanje spanja (Baer, 2003; Gotink idr., 2015; Grossman idr., 2003; Hempel idr., 2015; Khoury idr., 2015), krepitev socialnih in čustvenih spretnosti (občutek nadzora, vzpostavljanje pomenljivih odnosov, spoprijemanje s težkimi in neprijetnimi čustvi, krepitev občutja notranje mirnosti, nepresojajoče sprejemanje življenjskih izkušenj, večje sočutje in empatija) (Baer, 2003, Salmon idr., 2003, Zeidan idr., 2010).

K uvajanju čuječnosti v šole je smotrno pristopiti celostno: razširiti veščine in znanje o čuječnosti med učence in učitelje. V nadaljevanju osvetljujemo razloge za tovrstni pristop.

2.0. Čuječnost v slovenskih šolah

Programi uvajanja čuječnosti v šole so v tujini v zadnjih nekaj letih priljubljeni in razširjeni. V Veliki Britaniji je zaradi številnih koristi, ki jih ima razvijanje čuječnosti za učence, v načrtu celo postopno sistematično uvajanje v izobraževalni sistem (Mindfulness All-Party Parliamentary Group, 2015). V slovenskih šolah smo še daleč od tovrstnih potez, lahko pa osvetlimo nekaj argumentov, zakaj bi bilo uvajanje čuječnosti v slovenske šole smotrno.

2.1 Šola je prostor, kjer otroci in mladostniki preživijo veliko časa.

Šola je prostor, kjer bi morali poleg intelektualnega razvoja skrbeti tudi za čustveni in socialni razvoj vsakega posameznika. Poučevanje je več kot prenos znanja na učence in izmenjava kognitivnih informacij med udeleženi. Duševno blagostanje učencev je v veliki meri odvisno tudi od kakovosti odnosov s pomembnimi odraslimi osebami – kar so seveda tudi učitelji, saj v odnosih razvijajo pomembne odnosne veščine, kot so dobro komuniciranje in poslušanje, tolmačenje obrazne mimike, razumevanje nebesedne komunikacije, deljenje ipd. V odnosih razvijajo tudi modele o tem, kako so sami vključeni v svet okoli sebe in kako odnosi delujejo. Različne odnosne izkušnje ustvarijo v otrokovih možganih nevronske poti, ki določajo, kako bo učenec tvoril odnose skozi celo življenje (Siegel in Payne Bryson, 2013).

2.2 Samo zadovoljen učitelj je lahko dober učitelj.

Učiteljski poklic je eden izmed najbolj stresnih poklicev. Raziskava o doživljanju stresa med slovenskimi učitelji in vzgojitelji kaže, da večina učiteljev doživlja svoj poklic kot močno stresen, 40% jih je izgorelih. Največ stresa pripisujejo nesodelovalnim staršem (izsiljevanje za ocene, reševanje vzgojnih težav, odsotnost podpore staršev pri vzgojnem ukrepanju), neprimernemu vedenju učencev (vandalizem, nemotiviranost, nesramnost) in različnim oblikam trpinčenja s strani sodelavcev, učencev, staršev in vodstva (Slivar, 2009). Slovenski učitelji so v mednarodnih primerjavah posebej pod stresom zaradi nesramnosti učencev, hrupa in obremenjenosti glasilk (Drobnič Vidic, 2014). Učitelji pod stresom so bistveno manj zadovoljni s svojim delom, so manj učinkoviti pri delu in pogosto razmišljajo o opustitvi poklica. Problematika stresa pri slovenskih učiteljih je resen problem, ki pušča posledice na posameznikovo življenje in delo. Poleg zdravstvenih, psihičnih in čustvenih pokazateljev stresnosti (različna obolenja, bolečine v hrbtu, glavoboli, anksioznost, depresivnost, izgorelost, motnje spanja, razdražljivost ...) so posebej zaskrbljujoče: distanciranje od težav sodelavcev in učencev, manjša tolerantnost in potrpežljivost v odnosih, manjša angažiranost za vsakodnevno delo, čustveno neangažirano izvajanje pouka (»odpikati uro«), nezadovoljstvo z delom, cinizem, pogosti konflikti, nesodelovanje s sodelavci in učenci, izgubljanje prvotne motivacije in občutka poslanstva za učiteljsko delo. Težave se kažejo tudi na organizacijski ravni kot slaba kakovost pouka, nizka delovna morala, odsotnosti, slabi odnosi med sodelavci (Drobnič Vidic, 2014; Slivar, 2009).

Kaj s stresom obremenjen učitelj pomeni za učenca? Si želimo učiteljev, ki so zaradi preobremenjenosti izgubili stik s svojim poslanstvom? Poleg ukrepov, ki bi sistemsko uredili delovno mesto in delovne pogoje bi bilo potrebno učitelje usposobiti za učinkovito spoprijemanje s stresorji in za obvladovanje stresnih izkušenj. Evalvacijski in raziskovalni izsledki programov čuječnosti za učitelje nakazujejo, da lahko osebna praksa čuječnosti izboljša učiteljevo duševno blagostanje, krepi učiteljev osebni razvoj, samoučinkovitost, vrača motivacijo za učiteljsko delo, krepi sposobnost obvladovanja vedenja v razredu, pripomore k vzpostavitvi in ohranjanju podpornih odnosov z učenci, zagotavljanju podpore pri poučevanju ter čustvenem in socialnem razvoju učencev, izboljšanju razredne klime in splošnega vzdušja v šoli (Meiklejohn idr., 2012).

Krepitev duševnega blagostanja učiteljev je pomembna tudi z vidika nevroznanosti: znano je namreč, da v odnosih medsebojno zrcalimo vedenjske namene in čustvena stanja (odsevamo druge in drugi odsevajo nas). Učenci se dobro socialno, čustveno, odnosno in razvijajo, če jim odrasli omogočajo ponavljajoče se, predvidljive izkušnje, v katerih jih opazijo in se rahločutno odzivajo na njihova čustva in potrebe (Siegel in Payne Bryson, 2013). Opolnomočenje učiteljev posredno učinkuje tudi na učence. Program za učitelje pomaga pri razvijanju lastne prakse čuječnosti, hkrati pa pripomore tudi k utelešenju navad čuječnosti in vedenjskih praks v razredu. Čuječno poučevanje je ključni element za uspešno integracijo čuječnosti v šolski prostor, učitelji, ki imajo lastno prakso čuječnosti v razred prinašajo ključne elemente čuječnosti (sprejemanje, prisotnost, odprtost, radovednost) tako s svojo prisotnostjo kot tudi v odnosih z učenci (Meiklejohn idr., 2012).

2.3 Zadovoljen, sproščen učenec ima večjo možnost, da je uspešen.

Kako se počutijo slovenski učenci? In kakšno je njihovo duševno zdravje? O mlajših otrocih zaradi pomanjkanja raziskav ne vemo veliko, lahko pa rečemo, da je večina mladostnikov (11-15 let) s svojim življenjem zadovoljnih. Vemo, da je večina duševno zdravih, pa vendarle

jih slabih 28 % redno doživlja vsaj dva psihosomatska simptoma, dobrih 22 % jih poroča o občutjih depresivnosti, dobrih 15 % petnajstletnikov pa se spoprijema celo s samomorilnimi mislimi. V zadnjih letih se doživljanje psihosomatskih simptomov povečuje, izstopajo predvsem nespečnost, nervoza, razdražljivost, vedno več jih je, ki poročajo o občutjih potlačenosti – »so na tleh«. Neugodna simptomatika narašča s starostjo, pogostejša je pri dekletih (Jeriček Klanšček idr., 2015). Pretirano doživljanje stresa negativno vpliva na razvoj otrokovih možganov (Evans in Schamberg, 2009 v Mieklejohn idr., 2012, Siegel in Payne Bryson, 2013) in pomeni večjo verjetnost za učne, vedenjske in zdravstvene težave (National Scientific Council on the Developing Child, 2007). Poleg pomanjkljive opremljenosti za življenje se učenci, sploh mladostniki, spoprijemajo še z nevšečnostmi zaradi razvojnih značilnosti: močno si želijo biti sprejeti med vrstniki, so impulzivni, hiperracionalni, doživljajo burna čustva, konflikte z drugimi in s samim seboj, preizkušajo meje telesnih in psihomotoričnih zmogljivosti in se vpletajo v situacije, ki omogočajo ekstremna doživetja (Siegel, 2014).

Da bi zagotovili visoko duševno blagostanje učencev, moramo poskrbeti za varovalne dejavnike duševnega zdravja: jih naučiti ustreznih mehanizmov in veščin spoprijemanja s težavami, krepiti njihovo zmožnost pozornosti, uravnavanja čustev in prilagajanja na spremembe, krepiti pozitivno samopodobo in samospoštovanje, jih učiti veščin spoprijemanja s stresom ter jim pomagati pri razvijanju pozitivnega odnosa do sebe in življenja nasploh (Mindfulness All-Party Parliamentary Group, 2015; Touzery idr., 2015). Čuječnost je eden izmed najbolj obetavnih načinov za spodbujanje socialnega in čustvenega razvoja pri otrocih ter način za ohranjanje in izboljševanje duševnega zdravja nasploh. Pomembno pripomore k razvoju funkcij izvršilnega nadzora (obvladovanje kognitivnih procesov kot je npr. spomin, reševanje problemov, načrtovanje, sklepanje, metazavedanje) in uravnavanju čustev (zmožnost razumevanja in ravnanja s čustvi, vključujoč nadzor impulzov), kar predstavljata temelj posameznikovega samonadzora. Posameznikov samonadzor pa podpira posameznikovo čustveno blagostanje, učinkovito učenje in akademske dosežke, kar dolgoročno napoveduje zdravje in dobre življenjske izide v odraslosti (Mindfulness All-Party Parliamentary Group, 2015).

Z vidika nevroznanosti bi morali pri akademskem učenju in učenju čustvenih ter socialnih veščin najprej poskrbeti za stanje učenčevih možganov in živčnega sistema (Siegel in Payne Bryson, 2013). Razvijanje čuječnosti krepi sposobnosti učencev za samonadzor pozornosti in čustev ter ščiti možgane pred pretiranimi posledicami stresa. Čuječnost dolgoročno preoblikuje možgane (nevroplastičnost). Usmerjanje pozornosti na drugačen način pomeni ustvarjanje novih izkušenj, zaradi česar se spreminja delovanje in struktura možganov (Siegel in Payne Bryson, 2013). Ob tem nastajajo, se krepijo in gradijo povezave med nevroni in določena področja možganov – poteka integracija krogotokov, ki skrbijo za uravnovešeno čustvovanje, usmerjanje pozornosti, razumevanje sebe in drugih, reševanje težav (krepitev prostora izbire) in sporazumevanje z drugimi. Razvijanje čuječnosti pripomore k razvoju prefrontalnega korteksa (prednjega režnja možganske skorje), ki nam omogoča izkusiti zavedanje zavedanja (metazavedanje) – da razmišljamo o načinu razmišljanja, občutenja, zakaj počnemo, kar počnemo, kako bi lahko nekaj naredili drugače (Siegel in Payne Bryson, 2013; Siegel, 2014). Krepitev metazavedanja je hkrati ključna spretnost, ki je potrebna pri učenju (Mindfulness All-Party Parliamentary Group, 2015).

2.4 Dosedanji poskusi uvajanja čuječnosti v slovenske šole

V zadnjih letih so se pojavljali posamezni poskusi uvajanja čuječnosti v šole (Globevnik, 2015), v letu 2015 pa je Nacionalni inštitut za javno zdravje ob prenovi priručnika Ko učenca stresa stres (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015) v njegovo vsebino vključil tudi koncept čuječnosti z nekaterimi praktičnimi vajami (opazovanje dihanja, opazovanje telesnih zaznav, poslušanje zvokov, vaja z rozino). V šolskem letu 2015/2016 so bile izvedene predstavitvene teoretično-praktične delavnice o čuječnosti za vodje Zdravih šol (učitelji, svetovalni delavci) v vseh slovenskih regijah. Izkazalo se je, da je koncept čuječnosti med udeleženci razmeroma slabo poznan in da je kljub zavedanju o koristih prenos vsebine in tudi prakse v razred otežen (osebno opažanje avtorice ob izvedbi delavnic). Podobno je znano tudi iz izkušenj iz tujine: za uspešen prenos čuječnosti je potrebno poleg teoretičnega znanja tudi izvajalčeva lastna izkušnja v obliki redne prakse (Mieklejohn idr., 2013, Mindfulness All-party Parliamentary Group, 2015; Mindful Schools, 2016).

2.5 Projekt Društva za razvijanje čuječnosti

V Društvu za razvijanje čuječnosti želimo razširjati veščine in znanje o čuječnosti v slovenski šolski prostor. V programih, ki jih bomo ponudili učencem in učiteljem, želimo čuječnost predstavljati kot izhodišče za posameznikov čustveni, socialni in osebni razvoj, izpolnjujoče medosebne odnose in humano družbo. Z razvijanjem čuječnosti bomo krepili dostop do psihične odpornosti, sočutja in kreativnih načinov reševanja problemov.

Slovenski šolski prostor želimo obogatiti in dopolniti z vsebinami, ki podpirajo razvoj osebnosti in dopolnjujejo druge programe čustveno-socialnega razvoja učencev. Usmerjanje pozornosti na dani trenutek ter razvijanje nepresojajočega in sprejemajočega odnosa do lastnega doživljanja vidimo kot temeljni mehanizem sprememb. Biti v stiku z lastnim doživljanjem je pogoj za visoko duševno blagostanje in vzpostavitev psihične odpornosti, sočutja in izpolnjujočih odnosov, kjer učenci, starši in učitelji soustvarjajo pogoje za kvalitetni socialni in čustveni razvoj.

2.5.1 Program za učence

Program čuječnosti za učence, ki ga pripravlja Društvo za razvijanje čuječnosti, se zgleduje po dobrih praksah programov čuječnosti v šolah iz tujine: je povsem sekulariziran, razvojno prilagojen starosti udeležencev, po obsegu je krajši in preprostejši od programov za odrasle, zastavljeni cilji pa so skromnejši. Služi zgolj seznanitvi z uporabnimi orodji, ki jih lahko učenci uporabljajo kasneje v življenju. Prilagojen je dvema različnima starostnima skupinama: 6–12 let (otroci) in 13–18 let (mladostniki). Program vsake starostne skupine zajema 16 srečanj, ki so izvedena v osmih zaporednih tednih (2x tedensko), posamezno srečanje traja 15–20 minut in je namenjeno seznanjanju s temeljnimi vajami za krepitev čuječnosti.

Cilji programa čuječnosti za učence:

- Zagotoviti univerzalen, razvojno primeren način učenja čuječnosti, ki pripomore k duševnemu zdravju in duševnemu blagostanju otrok in mladostnikov. Prispevati k splošnemu boljšemu počutju (občutjem mirnosti, sreče, izpolnjenosti).

- Krepite sprejemajoče zavedanje lastnega doživljanja, ki je ključ do kakršnihkoli sprememb (učenje izbire): spodbuditi zavedanje telesnih zaznav, misli in čustev (ki sočasna, spremenljiva stanja), krepite spretnosti regulacije čustev, kar pripomore k čustvenemu ravnovesju. Naučiti, kako se spoprijemati z doživljajsko močnimi in neprijetnimi občutki in razpoloženskimi stanji: premlevanjem, tesnobnostjo, strahovi, slabim razpoloženjem.
- Krepite pozornost/fokus, kar jim lahko pomaga pri izboljšanju pozornosti v šoli, pri športu, igrah, v medosebnih odnosih.
- Razširiti nabor spretnosti za spoprijemanje s stresom in pritiski vsakodnevnega življenja (strah pred preverjanji znanja, težave v medosebnih odnosih, težave s spanjem).
- Pomagati učencem, da čuječnost postane del njihovega vsakodnevnega življenja.

2.5.2 Program za učitelje

Program za učitelje je 8-tedenski uvodni tečaj čuječnosti, ki je prilagojen izhodiščem in problematiki učiteljev v slovenskih šolah (stres na delovnem mestu, izgorelost). Tečaj je zasnovan po načelih programov MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction, Kabat-Zinn, 2013) in MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy, Segal idr., 2013), njegov osrednji cilj pa je pridobivanje veščin, s katerimi lahko udeleženci po zaključku tečaja nadaljujejo samostojno prakso čuječnosti. V tečaju bodo učitelji pridobili osnove čuječnostne meditacije, teoretičnega razumevanja čuječnosti, se seznanili s tehnikami za srečevanje z močnimi in doživljajsko neprijetnimi občutki, dobili podporo pri delu na sebi in za razvijanje vsakodnevnih praks čuječnosti. Učitelje bomo seznanili, kako pridobljene spretnosti uporabiti pri skrbi zase in za svoje dobro počutje kot tudi pri delu v šoli (z učenci, sodelavci, starši). Posebej bomo poudarjali pomen negovanja lastnosti, ki lahko pripomorejo k boljšemu vzdušju v razredu in pomenijo dejanski »prenos« čuječnosti v razred (uglaševanje z učenci: občutljivost, stabilnost, čuječen govor, avtentičnost, odzivnost, radovednost, nepresojanje).

Vse programe bodo izvajali usposobljeni sodelavci Društva za razvijanje čuječnosti (psihologi, pedagogi, psihoterapevti), ki imajo poleg poglobljenega znanja s področja čuječnosti (strokovni vidik) tudi vzpostavljeno lastno prakso čuječnosti (izkustveni vidik), kar je predpogoj za uspešno poučevanje drugih. S pilotnimi izvedbami bomo pričeli v letu 2017, kasneje pa ga bomo s pridobitvijo finančnih sredstev skušali razširiti v slovenski šolski prostor.

3.0 Zaključek

Programi čuječnosti v šoli niso zgolj še ena noviteta, še en nov program, s katerim bi obremenjevali že tako zapolnjen šolski prostor, ampak predstavljajo pomembno dopolnitev ostalim programom, ki spodbujajo različne vidike socialnega in čustvenega razvoja učencev. Z razvijanjem čuječnosti krepimo posameznikovo zavedanje, kar je ključnega pomena za posameznikov čustveni in osebni razvoj ter krepimo psihično odpornost.

S programi čuječnosti, ki jih bomo ponujali učencem in učiteljem, želi Društvo za razvijanje čuječnosti vstopiti v slovenski šolski prostor in na ta način prispevati k višjemu duševnemu blagostanju učencev in učiteljev.

4.0 Literatura

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention. A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–43.
- Drobnič Vidic, A. (2014). Specifični stresorji pri poklicu učitelja. *Delo in varnost*, Vol 6, 41–48.
- Globevnik, M. (2015). Kvalitativna analiza doživljanja posledic vadbe čuječnosti med mladostniki. V: Zalta, A., Ditrich, T. (ur): Čuječnost: tradicija in sodobni pristopi. *Poligrafi 77/78, Letnik 20*, 95–123.
- Gotink, R.A., Chu, P., Busschbach, J.J., Benson, H., Fricchione, G.L., Hunink, M.G.(2015). Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: an overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs. *PLoS ONE 10(4)*: e0124344. doi:10.1371/journal.pone.0124344.
- Greenberg, M.T in Harris, A.R. (2011). Nurturing Mindfulness in Children and Youth: Current State of Research. *Child Development Perspectives*, Vol. 0, N.0, 1–6.
- Grossman, P., Neimann, L., Schmidt, S., Walach, H. (2003). Mindfulness-Based Stress Reduction And Health Benefits: A Meta-Analysis. *Journal of Psychosomatic Research (57)*, 35–43.
- Hempel, S., Taylor, S.L., Marshall, N.J. in sod. (2014). Evidence Map of Mindfulness [Internet]. Washington (DC): Department of Veterans Affairs (US). Pridobljeno s <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK268640/>
- Jeriček Klanšček, H., Bajt, M. (2015). Ko učenca stresa stres. Priročnik za učitelje in svetovalne delavce. Ljubljana: NIJZ. Pridobljeno s www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/ko_ucenca_strese_stres_2015.pdf
- Jeriček Klanšček, H., Koprivnikar, H., Drev, A., Pucelj, V., Zupanič, T., Britovšek, K. (2015). Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Izsledki mednarodne raziskave HBSC 2014. Ljubljana: NIJZ.
- Kabat-Zinn, J. (2005): Coming to our senses. Healing ourselves and the world through mindfulness. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2013): Full Catastrophe Living. Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness. New York: Bantam Books Trade Paperbacks.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S.E., Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6): 519–528.
- Mieklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M.L., Griffin, M.L., Biegel, G., Roach, A., Frank, J., Bourke, C., Pigner, L. in dr. (2013). Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students. *Mindfulness*,3(4).
- Mindful Schools (2016). Gradivo za udeležence seminarja Mindful School Educator.
- Mindfulness All-Party Parliamentary Group (2015). Mindful Nation UK. Pridobljeno s www.mindfulnessinitiative.org.uk
- National Scientific Council on the Developing Child (2007). The Science of Early Child Development. Pridobljeno s www.developingchild.net
- Salomon, P., Sephton, S., Weissbecke, I., Hoover, K., Ulmer, C., Studts, J.I. (2004). Mindfulness meditation in clinical practice. *Cognitive and Behavioral Practice*, 11: 434-46.
- Segal, Z., Williams, M., Teasdale, J. (2013). Mindfulness Based Cognitive Therapy for Depression. New York: Guilford Press.
- Siegel, D. (2014). Vihar v glavi. Moč najstniških možganov. Domžale: Pogled.
- Siegel, D., Payne Bryson, T. (2013). Celostni razvoj otroških možganov. Domžale: Pogled.

- Slivar, B. (2009). Raziskava o poklicnem stresu pri slovenskih vzgojiteljicah, učiteljicah in učiteljih. SVIZ.
- Tovzery Hvalič, S., Pivač, S., Smodiš, M. (2015). Analiza stanja na področju duševnega zdravja – ranljive skupine. Jesenice: Fakulteta za zdravstvo.
- Waere, K. (2012). Evidence for the Impact of Mindfulness on Children and Young People. .b. The Mindfulness in Schools Project. Pridobljeno s <https://mindfulnessinschools.org/.../MiSP-Research-Summary-2012.pdf>
- Zeidan, F., Johnson, S.K., Diamond, B.J., David, Z., Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: evidence od brief mental training. *Counscious Cognition*, 19(2): 597–605.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools – a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, Vol. 5, Article 603.
- Zoogman, S., Goldberg, S.B., Hoyt, W.T., Miller, L. (2015). Mindfulness Interventions with Youth: A Meta-Analysis. *Mindfulness*, Vol. 6 :290–303.

Kratka predstavitev avtorice

Mag. Maja Bajt je univerzitetna diplomirana psihologinja, ki pri Društvu za razvijanje čuječnosti vodi projekt Čuječnost v šolah. Že več kot desetletje je zaposlena na področju promocije duševnega zdravja na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje.