

Mednarodna konferenca

MINDfulness 2017

»Bodite čuječni, poučujte čuječno in učite čuječnost«



Rogaška Slatina, 21.-23. september 2017

Organizator

EDUvision, Stanislav Jurjevčič s.p.

Mednarodna konferenca MINDfulness 2017

»Bodite čuječni, poučujte čuječno, poučujte čuječnost«

Rogaška Slatina, 21.-23. september 2017

Organizator:

EDUvision
Stanislav Jurjevčič s.p.

Uredila: mag. Mojca Orel

Založil:

EDUvision, Stanislav Jurjevčič s.p.

Kraj in datum izdaje:

Ljubljana, 21. september 2017

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili
v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID=292316160

ISBN 978-961-94307-1-2 (pdf)

Projekt Čuječnost v šolah – naši začetki

Mindfulness in Schools Project – Our Beginnings

Maja Bajt, Katja Žugman, Katarina Cerar

Društvo za razvijanje čuječnosti, Zaloška cesta 10, 1000 Ljubljana

www.cujecnost.org

maja.bajt@cuječnost.org; katja.zugman@cuječnost.org; katarina.cerar@cuječnost.org

Povzetek

V Sloveniji se v zadnjih letih šele spoznavamo s čuječnostjo. Programov, s katerimi bi čuječnost sistematično uvajali v šole še nimamo. V sledečem prispevku predstavljamo nekaj dosedanjih izkušenj s projektom znotraj katerega izvajamo uvodne tečaje čuječnosti pri učiteljih v dveh slovenskih šolah.

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

Abstract

Mindfulness based programmes have become increasingly popular in the last few years, especially abroad. We don't have any systematically implemented school-based programmes in Slovenia. The following article highlights experience with implementation of mindfulness based programmes for teachers in two Slovene schools.

Keywords: mindfulness, mindfulness programme, school, teachers.

1.0 Uvod

Programi uvajanja čuječnosti v šole so v tujini v zadnjih nekaj letih močno 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). Večina uspešnih programov (Mindfulness in Schools, Mindful Schools) narekuje postopno uvajanje čuječnosti v šole: najprej je potrebno s čuječnostjo seznaniti in opolnomočiti učitelje, saj le na ta način lahko ustvarimo primerno okolje, da čuječnosti učimo učence. 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).

V Sloveniji je pojem čuječnosti v zadnjih letih sicer čedalje bolje prepoznan, vendar pa učitelji v glavnem nimajo praktičnih izkušenj z njo. V šolskem letu 2016/2017 smo sodelavci Društva za razvijanje čuječnosti s pomočjo sofinanciranja Mestne občine Ljubljana pričeli s

pilotnim izvajanjem projekta Čuječnost v šolah v dveh ljubljanskih srednjih šolah. Do prijave na konferenco Eduvision 2017 je bil zaključen tečaj na eni od obeh šol.

2.0 Uvodni program čuječnosti za učitelje

Pri učiteljih smo uporabili standardni 8-tedenski uvodni tečaj čuječnosti (vsako srečanje 2 uri in pol, 8 tednov zapored). 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, ki jim pomaga pri zmanjševanju subjektivnega doživljanja stresa ter pripomore k bolj kakovostnemu življenju. V tečaju učitelji pridobijo osnove čuječnostne meditacije, teoretičnega razumevanja čuječnosti, kar pomeni, da se med drugim seznanijo tudi s tehnikami za srečevanje z močnimi in doživljajsko neprijetnimi občutki, dobijo podporo pri delu na sebi in za razvijanje vsakodnevne prakse čuječnosti. Učitelje spodbudimo, da spretnosti uporabijo pri skrbi zase in za svoje dobro počutje kot tudi pri delu v šoli (z učenci, sodelavci, starši).

Uvodni program ni eksplicitno spremenjen za učiteljsko populacijo, saj velja, da naj učitelj, če naj veščine čuječnosti učinkovito prenese na učence (z izvajanjem programov za učence), sprva sam vzpostavi lastno prakso čuječnosti (Albrecht idr., 2012; Emerson idr., 2017). Vzpostavljanje osebne prakse čuječnosti pa temelji na širših osnovah, kot je poklicna usmerjenost posameznika. Poučevanje čuječnosti naj tako izhaja iz lastne izkušnje o tem, kaj čuječnost je in kako vzpostavljanje čuječne pozornosti vpliva na vsakodnevno doživljanje. Podobno so osnovni program uporabili tudi drugi avtorji (npr. Gouda idr., 2016; Gold idr., 2010)

2.1 Zakaj najprej uvodni program za učitelje?

Učiteljski poklic spada med enega 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 (Slivar, 2009). 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).

Evalvacijski in raziskovalni izsledki programov čuječnosti za učitelje nakazujejo, da lahko osebna praksa čuječnosti izboljša učiteljevo duševno blagostanje, zmanjšuje se subjektivno stresno doživljanje krepí učiteljev osebni in profesionalni 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. (Gouda idr., 2016; Flook idr., 2013; Mieklejohn idr., 2012; Roeser idr., 2012).

Opolnomočenje učiteljev posredno učinkuje tudi na učence. Program učiteljem 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 (Lomas idr. 2017; Mieklejohn idr., 2012). Raziskave kažejo, da višja stopnja čuječnosti pri učencih pozitivno vpliva na šolski uspeh (Lopez-Gonzales idr., 2016)

Poučevanje je veliko več kot prenos znanja na učence in izmenjava kognitivnih informacij med udeleženi. Duševno blagostanje učencev je v veliki meri odvisno od odnosne kompetentnosti učiteljev, saj učenci v odnosih razvijajo pomembne odnosne veščine, kot je dobro komuniciranje, poslušanje, razumevanje nebesedne komunikacije ipd. V odnosih razvijajo modele o tem, kako so sami vključeni v svet okoli sebe in kako odnosi delujejo. Različne odnosne izkušnje ustvarjajo v otrokovih možganih nevronske poti, ki določajo kako bo učenec tvoril odnose skozi celo življenje (Siegel in Payne Byrson, 2013). Zdravi odnosi se oblikujejo, ko učitelj v razredu vzpostavlja avtentičen stik z učenci, ko je resnično prisoten in je sposoben videti otroka kot individualno osebo (Juul in Jensen, 20XY). Biti avtentičen pomeni biti sposoben izraziti svoje misli, občutke, vrednote, cilje in meje. Ni realno pričakovati, da bo človek postal avtentičen hipoma, gre za počasen proces (Juul in Jensen, 2011). Z razvijanjem čuječnosti, kjer gre prav tako za postopen proces, posameznik razvija sprejemanje, prisotnost, odprtost in radovednost; sposobnosti in lastnosti, ki prav tako opredeljujejo avtentičnost in so bistvene za razvoj odnosne kompetentnosti (Juul in Jensen, 2011)

3.0 Projekt Čuječnost v šolah

Zasnovo projekta Čuječnost v šolah smo predstavili na lanski konferenci Eduvision 2016. V letu 2016 smo se prijavi na Javni razpis za sofinanciranje preventivnih programov na področju različnih vrst zasvojenosti v Mestni občini Ljubljana za leto 2017 in pridobili sredstva za izvedbo dveh uvodnih tečajev čuječnosti za učitelje. Do prijave na konferenco Eduvision 2017 je bil zaključen tečaj na eni od obeh šol, drugi se bo izvajal jeseni 2017.

Uvodni tečaj čuječnosti sta izvajali usposobljeni sodelavki Društva za razvijanje čuječnosti, ki imata poleg poglobljenega znanja s področja čuječnosti (strokovni vidik) tudi vzpostavljeno lastno prakso čuječnosti (izkustveni vidik) ter izkušnje z delom z otroci in mladostniki.

Pred pričetkom programa sta izvajalki po telefonu izvedli osebne pogovore z vsemi udeleženci in jim tudi natančno predstavili program. Vsako srečanje je trajalo dve uri in pol. Udeleženci programa so prejeli na začetku vsakega srečanja izročke, po vsakem srečanju pa elektronsko pošto z izročki ter zvočnimi posnetki vodenih vaj ter povzetkom srečanja. V gradivu je bila povzeta vsebina vsakokratnega srečanja, tako opis vodenih meditacij, teoretične vsebine kot tudi različne izsledke znanstvenih raziskav s področja čuječnosti. Dodani so bili dnevniki vadbe, kamor so vpisovale svoje izkušnje za lastno uporabo.

Potek in teme izvedenih delavnic:

Delavnica - 1. srečanje: Prepoznavanje avtomatskega pilota: Čuječni odnos do doživljanja

Delavnica - 2. srečanje: Soočanje z ovirami: Spoznavanje navad našega uma

Delavnica - 3. srečanje: Zavestna prisotnost v sedanjem trenutku skozi telo v gibanju:

Prepoznavanje odpora in razvijanje sprejemanja

Delavnica - 4. srečanje: Soočanje s stresom: Odziv namesto avtomatske reakcije

Delavnica - 5. srečanje: Skrb zase: Razvijanje prijaznega odnosa do lastnega doživljanja - moč iz sočutja

Delavnica - 6. srečanje: Misli niso dejstva - kako lahko vidimo misli drugače - interpretacije in zavestna izbira odziva

Delavnica - 7. srečanje: Biti s težavo: Sprejemanje doživljanja kot osnova nadaljnjega delovanja

Delavnica - 8. srečanje: Čuječno naprej

V prvem delu programa (1. do 4. srečanje) so udeleženci preko praktičnih vaj razvijali svojo sposobnost usmerjanja in vzdrževanja pozornosti na izbrano mesto osredotočanja (telo, dih, zunanji dražljaji). Preko teoretičnih vsebin in prakse se razvija specifičen način vzpostavljanja in ohranjanja pozornosti: na prijazen, sprejemljiv način. Teoretične vsebine v prvem delu so zajemale prepoznavanje avtomatičnosti v delovanju/razmišljanju. Preko praktične izkušnje ter teoretičnih vsebin so se udeleženke vadile v prepoznavanju ločenosti dražljaja od osebne interpretacije dražljaja. Spodbujali smo razvijanje sposobnosti prepoznavanja lastnega doživljanja (misli, čustva, telesne zaznave) ter natančnejšega ubesedenja zaznav.

V drugem delu (5. -7. srečanje) so bile teoretične vsebine (in praksa) usmerjene v razvijanje prijaznosti do in sprejemanja lastnega doživljanja, v razvijanje sposobnosti manjše identifikacije s trenutnimi mislimi/čustvi. Manjša identifikacija z določenimi mislimi omogoča prepoznavanje drugih vidikov situacije ter s tem tudi večanje sposobnosti izbire v delovanju.

Skozi program so bile predstavljene tudi specifične vsebine za učitelje (krajše meditativne vaje za lastno učiteljevo prakso, oblikovanje strategij soočanja z doživljanjem ter ravnanja v težavnih trenutkih).

Izvedba programa je bila tudi ustrezno evalvirana, s pomočjo kvantitativnih (spletna anketa) in kvalitativnih metod raziskovanja (poglobljeni intervjuji).

4.0 Kratak povzetek evalvacije izvedbe uvodnega tečaja čuječnosti za učitelje

4.1 Razlogi za udeležbo

Sodelujoči učitelji so se za udeležbo odločili tako iz osebnih kot iz strokovnih razlogov. Močno je bila prisotna radovednost, saj so o čuječnosti že slišali, pa vendar so bile informacije precej neenotne in so želeli lastne izkušnje. Na srečanja so prihajali pripravljene na sodelovanje, v opravljanje domače vadbe so vložili veliko pozornosti, prav tako so intenzivno sodelovali pri podajanju izkušenj.

4.2 Koristi prakse čuječnosti za učitelje in uporabnost koncepta

Z vidika učiteljevega osebnega dela v šoli so udeleženci prakso prepoznali kot kar precej uporabno, z več osebne (domače) prakse bi bili najbrž vplivi še močnejši. Pomembno je spoznanje, da dejansko lahko drugače ravnajo v stresnih situacijah: bolj umirjeno lahko zadržijo sodbo in avtomatično reakcijo; mirneje lahko sprejmejo drugačne interpretacije, vidike drugih ljudi, sodelavcev in učencev; lažje, bolj mirno sprejmejo dejstva, proti katerim se nima smisla boriti. Večja prijaznost do sebe z manj samoobtoževanja je boljše izhodišče za nadaljnje delovanje, nasprotno od samoobtoževanja, ki te ohromi. Zavedanje, da lahko delujemo le v tem trenutku, boljše zavedanje tega trenutka, opuščanje večopravnosti: vse to vodi do manj napetosti in boljše ter lažje opravljeno delo ter hkrati tudi v večje zadovoljstvo s samim seboj.

Učitelji so program prepoznali kot kvalitetno zastavljen. Izvedba programa temelji na nekritičnosti, odprtosti in dopuščanju drugačnega mnenja, kar vodi v nova spoznanja, ki izhajajo iz lastne izkušnje in ne iz razumevanja le teoretičnih izhodišč.

Z vidika uporabe v razredu z učenci so udeleženci najprej izrazili pomisleke, tako glede svoje trenutne usposobljenosti kot tudi glede nepremišljenega prenosa do otrok in mladostnikov. Otroci in mladostniki potrebujejo orodja, načine, kako delati s svojimi čustvi in občutji in bi jim poznavanje in redno izvajanje te prakse prišlo zelo prav toda program bi moral biti zelo premišljen. Večina sodelujočih učiteljev je menila, da naj bi program vključeval mladostnikom primerne kratke vaje s kratkimi teoretičnimi informacijami, izvajal naj bi se redno, pet do največ deset minut ob koncu ali začetku ure. Z uvajanjem čuječnosti bi bilo po njihovem najbolje začeti v manjših skupinah učencev, ki jih izvajalec pozna. Izvajalec naj bi namreč vedel, kdo izmed učencev bi lahko imel ob izvajanju teh vaj težave.

Nujno bi bilo omogočiti podporo, če bi prišlo do težav. Udeleženci so bili soglasni v tem, da bi sami potrebovali še bolj poglobljeno osebno prakso ter še nadaljnje, bolj praktično

izobraževanje, kako vsebine prenesti v razred. Hkrati pa so bile soglasni, da otroci in mladostniki takšno znanje potrebujejo in da bi moralo biti vključeno v šolski sistem.

5.0 Zaključek

Sodelavci Društva za razvijanje čuječnosti prepoznavamo pomembnost postopnega uvajanja čuječnosti v šole, zato skušamo v našem projektu najprej s čuječnostjo seznaniti učitelje, na način da jih povabimo k razvijanju lastne prakse čuječnosti. Na ta način se krepi njihova psihično odpornost, prepoznavanje dobrotne prakse čuječnosti in na ta način se postavljajo temelji za uspešno integracijo čuječnosti v šolski prostor.

6.0 Literatura

- Albrecht, N. J., Albrecht, P. M., & Cohen, M. (2012). Mindfully teaching in the classroom: a literature review. *Australian Journal of Teacher Education*, 37, 1–14
- Drobnič Vidic, A. (2014). Specifični stresorji pri poklicu učitelja. *Delo in varnost*, 6, 41–48.
- Emerson, L.-M., Leyland, A., Hudson, K., Rowse, G., Hanley, P. in Hugh-Jones, S. (2017). Teaching mindfulness to teachers: a systematic review and narrative synthesis. *Mindfulness* (2017) <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0691-4>
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K. in Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout and teaching efficacy. *Mind Brain Education*, 7(3). doi: 10.1111/mbe.12026
- Gold, E., Smith, A., Hopper, I., Herne, D., Tansey, G., Hulland, C. (2009). Mindfulness-based stress reduction (MSBR) for primary school teachers. *Journal of child and family studies* 19(2), 184-189
- Gouda, S., Loung, M. T., Schmidt, S. in Bauer, J. (2016). Students and teachers benefit from mindfulness-based stress reduction in a school-embedded pilot study. *Frontiers in Psychology* 7:590. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00590
- Juul, J. in Jensen, H. (2011). Krepitev odnosne kompetence pedagoških delavcev. *Šolsko svetovalno delo: revija za svetovalne delavce v vrtcih, šolah in domovih*. 15 (374), 61-74.
- 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.
- Lomas, T., Medina, J. C., Ivtzan, I., Rupprecht, S., & Eiroa-Orosa, F. J. (2017). The impact of mindfulness on the wellbeing and performance of educators: A systematic review of the empirical literature. *Teaching and Teacher Education*, 61, 132-141.
- Lopez-Gonzales, I., Amuito, A., Oriol, X. in Bisquerra, R. (2016). Habits related to relaxation and mindfulness of high school students: influence on classroom climate and academic performance. *Revista de Psicodidactica*, 21(1), 121-138. doi:10.1387/RevPsicodidact.13866
- 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
- Peklaj, C., Kalin, J., Pečjak, S., Puklek Levpušček, M., Valenčič Zuljan, M., Ajdišek, N. (2009). *Učiteljske kompetence in doseganje vzgojno-izobraževalnih ciljev v šoli*. Ljubljana: Znanstvena založba filozofske fakultete: Birografika Bori.
- Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J., Jennings, P. A. (2012). Mindfulness training and teachers' professional development: an emerging area of research and practice. *Child development perspectives* (6)2, 167-173.
- Segal, Z., Williams, M., Teasdale, J. (2013). *Mindfulness Based Cognitive Therapy for Depression*. New York: Guilford Press.
- Siegel, D., Payne Bryson, T. (2013). *Celostni razvoj otroških možganov*. Domžale: Pogled.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>
- Slivar, B. (2009). Raziskava o poklicnem stresu pri slovenskih vzgojiteljicah, učiteljicah in učiteljih. SVIZ.

Kratka predstavitev avtoric

Mag. Maja Bajt je univerzitetna diplomirana psihologinja, ki strokovna vodja projekta Čuječnost v šolah pri Društvu za razvijanje čuječnosti. Že več kot desetletje je zaposlena na področju promocije duševnega zdravja na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje. Je tudi višja predavateljica na magistrskem študiju Promocija zdravja Fakultete za zdravstvo Angele Boškin, Jesenice.

Katja Žugman je magistrica zakonskih in družinskih študij, stažistka zakonske in družinske terapije, organizacijska vodja projekta Čuječnost v šolah pri Društvu za razvijanje čuječnosti. Že deset let deluje kot specialistka za mladinsko delo za otroke in mladostnike ter družine v Javnem zavodu Mladi zmaji.

Katarina Cerar je profesorica športne vzgoje, študentka doktorskega študija na Fakulteti za šport, s tematiko raziskovanja vpliva čuječnosti in dihalnih tehnik v vzgojno-izobraževalnem procesu. Je izvajalka uvodnih programov čuječnosti pri Društvu za razvijanje čuječnosti.