



STANDARDI ZA UČITELJE ČUJEČNOSTI

**STROKOVNI SVET
DRUŠTVA ZA RAZVIJANJE ČUJEČNOSTI**

OKTOBER 2018

KAZALO

1. UVOD.....	2
2. VSTOPNI POGOJI.....	3
3. OSNOVNO IZOBRAŽEVANJE.....	4
4. ZAČETEK DELA POD SUPERVIZIJO IN DODATNO IZOBRAŽEVANJE.....	5
5. PREGLED IZOBRAŽEVANJA.....	7
6. VSEŽIVLJENJSKO UČENJE.....	8
7. PRIZNAVANJE SORODNIH IZKUŠENJ.....	9
8. ETIČNO RAVNANJE.....	10
9. POGOSTA VPRAŠANJA.....	11
10. PRILOGA A: SEZNAM LITERATURE.....	14
11. PRILOGA B: SMERNICE ZA PISANJE ESEJA.....	15
12. PRILOGA C: REFLEKSIJA IZKUŠNJE MED ASISTENCO.....	16
13. PRILOGA D: SEZNAM SUPERVIZORJEV.....	17

1. UVOD

Standardi so namenjeni vsem, ki želijo poučevati čuječnost in izvajati programe v okviru Društva za razvijanje čuječnosti, kot tudi spodbuda za vse, ki želijo izpopolniti lastne kompetence učitelja, ne glede na njihov kontekst delovanja.

Zorenje v učitelja čuječnosti traja najmanj 3 do 4 leta za tiste, ki šele začenejo z izobraževanjem. Za tiste, ki imajo več izkušenj, so vključeni v sorodna izobraževanja (npr. iz psihoterapije) ali že poučujejo čuječnost, lahko traja manj časa. Ne glede na minimalne pogoje, ki so določeni v tem dokumentu, ni časovne omejitve za celoten proces. Zainteresirane posameznike spodbujamo, da pridobivanje izkušenj in učenje prilagodijo lastnemu tempu in življenjskim okoliščinam.

Izobraževanje učitelja razumemo kot proces, ki prehaja skozi 4 stopnje:

1. Prve izkušnje s prakso čuječnosti, kjer je posameznik v vlogi udeleženca programa čuječnosti in vzpostavlja lastno prakso;

Mejnik 1: Izpolnjevanje vstopnih pogojev za izobraževanje

2. Osnovno izobraževanje, s katerim posameznik razvija ključne veščine za etično delo z ljudmi v kontekstu poučevanja čuječnosti;

Mejnik 2: Podelitev naziva »učitelj čuječnosti v izobraževanju«

3. Začetek dela pod supervizijo in dodatno izobraževanje za učitelje čuječnosti;

Mejnik 3: Podelitev naziva »učitelj čuječnosti«

4. Samostojno delo in vseživljenjsko učenje.

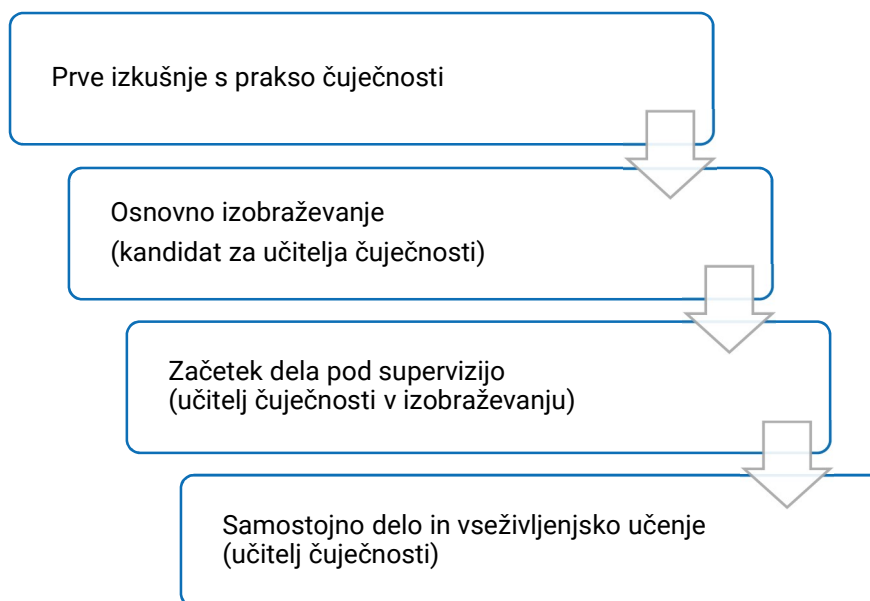


Diagram 1: **4 stopnje v procesu izobraževanja učiteljev čuječnosti**

2. VSTOPNI POGOJI

Vstopni pogoji določajo minimalne izkušnje, ki omogočajo začetek izobraževanja za učitelja čuječnosti. To so:

- zaključen 8-tedenski program čuječnosti (Uvodni program čuječnosti, Celostno obvladovanje stresa, MBSR, MBCT ali drugi);
- redna praksa čuječnosti najmanj v obdobju 6–12 mesecev;
- VII. stopnja izobrazbe in izkušnje dela z ljudmi v kontekstih pomoči (psihoterapevti, psihologi, socialni delavci, pedagogi idr.) ali primerljive življenjske izkušnje;
- 1 odmik v obsegu 2–4 dni.

Ob vstopu v izobraževanje kandidat:

- predloži spremno pismo z opisom osebne izkušnje prakse čuječnosti in refleksijo namere ob vstopu v izobraževanje (1000–1500 besed);

Predlogi tem za spremno pismo:

- Refleksija lastne prakse, npr. kaj me nagovarja k praksi čuječnosti? Kako se tega zavedam v vsakdanjem življenju? Kaj mi pomaga pri ohranjanju prakse? Ali se kakšnemu doživljanju poskušam izogniti oz. s kakšnimi ovirami se soočam? Kako se je moja praksa razvijala? Kako mi praksa pomaga v težkih trenutkih?
 - Refleksija osebne izkušnje učenja o čuječnosti, npr. izkušnje na odmiku in na programih čuječnosti. Kako se je spreminjalo razumevanje čuječnosti?
 - Zakaj želim poučevati čuječnost?
 - Morebitne dosedanje izkušnje dela z ljudmi.
- opravi intervju s članom Strokovnega sveta.

3. OSNOVNO IZOBRAŽEVANJE

Osnovno izobraževanje je priložnost za razvijanje veščin, naravnosti in znanj, ki so potrebna za začetek poučevanja čuječnosti. Osnovno izobraževanje obsega (minimalni kriteriji):

- program ali kombinacija programov osnovnega izobraževanja za učitelje čuječnosti v obsegu najmanj 35 ur z naslednjimi vsebinami: (a) osnove vodenja vaj in lastna izkušnja vodenja vaj pred kolegi, (b) osnove čuječnega povpraševanja in izkušnja povpraševanja med kolegi ter (c) razumevanje strukture 8-tedenskega programa. Primeri programov: 1. letnik tutorske skupine (Društvo za razvijanje čuječnosti), Teacher Training Retreat/Course 1 (Univerza v Bangorju), MBSR Fundamentals (UMass) Napredni trening za učitelje čuječnosti (IPSA) ipd.;
- udeležba na 2 odmikih: 2–4 dni (krajši) in 5–7 dni (daljši);
- asistenca z opazovanjem¹ na dveh 8-tedenskih programih čuječnosti, ki ju vodi učitelj čuječnosti;
- delavnica vodenja uvodnih razgovorov z udeleženci pred začetkom programa (vsebina: ocena primernosti udeležbe (presajanje), priprava udeležencev na program);
- študij osnovne literature (glej Prilogo A: Seznam literature).

Člani Strokovnega sveta lahko kandidatu za učitelja čuječnosti v izobraževanju predlagajo podaljšanje trajanja izobraževanja oz. dodatna priporočila, med katerimi so:

- izkušnja individualne in skupinske psihoterapije;
- udeležba na sorodnih programih telesno-orientiranih praks (npr. joga, Chi Gong, Feldenkrais);
- udeležba na strokovnih delavnicah s področja psihologije in psihoterapije (npr. Tečaj raziskovalnega pogovarjanja, Propedevtika psihoterapije, na sočutnosti temelječi programi);
- dodatni odmiki za prakso čuječnosti;
- dodatne asistence;
- vodenje skupin za ohranjanje prakse čuječnosti.

Mejnik, s katerim se zaključi osnovno izobraževanje in podeli naziv »učitelj čuječnosti v izobraževanju«, vključuje:

- pisanje eseja o izkušnji izobraževanja I (2500–3000 besed) – glej Prilogo B: Smernice za pisanje eseja;
- pozitivno mnenje članov Strokovnega sveta o začetku dela pod supervizijo;
- predstavitev eseja in diskusija (dogodek organizira Strokovni svet in je odprt za člane Društva za razvijanje čuječnosti; pomeni javno podelitev naziva »učitelj čuječnosti v izobraževanju«).

¹ Sestavni del asistencije je refleksija izkušnje. Smernice za refleksijo so opisane v prilogi C. Refleksija poteka v pogovoru med asistentom in učiteljem čuječnosti. Asistent poleg tega vodi osebni dnevnik kot pripravo na pisanje eseja.

4. ZAČETEK DELA POD SUPERVIZIJO IN DODATNO IZOBRAŽEVANJE

Posameznik v tej fazi razvija kompetence učitelja čuječnosti v naslednjih oblikah (minimalni kriteriji):

- udeležba na programu ali kombinaciji programov dodatnega izobraževanja za učitelje čuječnosti v obsegu najmanj 100 ur z naslednjimi vsebinami:
 - (a) praksa vodenja vaj čuječnosti pred veliko skupino;
 - (b) teorija in praksa interaktivnega povpraševanja o izkušnji vaj čuječnosti;
 - (c) teorija in znanje za ravnanje s skupinami oz. skupinsko dinamiko;
 - (d) osnove znanstvene pismenosti ter kognitivno-znanstvene teorije, ki pojasnjujejo mehanizme in učinke čuječnosti;
 - (e) biopsihologija travme, kontraindikacije za prakso čuječnosti in veščine za ravnanje;
 - (f) osnove budističnega ozadja in zgodovinsko-kulturnega razvoja sekularne prakse čuječnosti;
 - (g) prakse za razvijanje sočutja;
- udeležba na 2 odmikih: 2–4 dni (krajši) in 5–7 dni (daljši);
- vodenje 4 programov čuječnosti v obsegu najmanj 8 srečanj po 2 uri pod supervizijo (priporočamo, da je pri 1. programu supervizija intenzivnejša in poteka pred vsakim srečanjem s skupino, kasneje po potrebi; če je program sovoden, se priznajo programi, kjer je učitelj čuječnosti v izobraževanju vodil vsaj 1/3 programa);
- obiskovanje individualne supervizije v obsegu 10 polnih ur, npr. 20-krat po 30 minut (glej Prilogo D: Seznam supervizorjev);
- obiskovanje skupinske intervizije v obsegu 10 polnih ur;
- študij dodatne literature (glej Prilogo A: Seznam literature).

Člani Strokovnega sveta lahko kandidatu za učitelja čuječnosti predlagajo dodatna priporočila oz. podaljšanje trajanja izobraževanja.

Mejnik, s katerim se podeli naziv »učitelj čuječnosti«, vključuje:

- priprava porftholia izobraževanja, ki obsega: (a) potrdila o udeležbi na programih dodatnega izobraževanja za učitelje čuječnosti (b) seznam udeleženih odmikov (datum izvedbe, trajanje, lokacija, izvajalec), (c) seznam vodenih programov (datumi izvedbe, trajanje srečanj, število udeležencev, ime supervizorja); (d) poročilo supervizorja o sodelovanju s supervizantom (supervizor, s katerim je sodeloval učitelj čuječnosti v izobraževanju, poda mnenje o učitelju, ki ga oblikuje skupaj s supervizantom) in (e) izjavo o udeležbi na intervizijah;
- priprava avdio posnetkov vsaj 3 vaj čuječnosti v trajanju med 25 in 40 min, med katerimi so: pregled telesa, čuječe raztezanje in sedeča meditacija;

- esej o izkušnji izobraževanja II (2500–3000 besed) – glej Prilogo B: Smernice za pisanje eseja;
- pozitivno mnenje članov Strokovnega sveta o kandidatu za učitelja čuječnosti na enega izmed sledečih načinov: (a) video ali avdio posnetek² vodenja enega srečanja med 3. in 7. srečanjem programa ali (b) supervizija v živo (učitelj čuječnosti se udeleži 1 srečanja programa) ali (c) aktivna asistenca (vodenje vaj in povpraševanja na programu, ki ga vodi učitelj čuječnosti) – za seznam kompetenc in merila ocenjevanja glej Crane in sod. (2016)³;
- predstavitev eseja in diskusija (dogodek organizira Strokovni svet in je odprt za člane Društva za razvijanje čuječnosti; pomeni javno podelitev naziva »učitelj čuječnosti«).

² Udeleženci programa morajo biti jasno seznanjeni o namenu uporabe posnetka in zanj podati pisno soglasje.

³ Crane RS, Soulsby JG, Kuyken W, Mark J, Williams G, Eames C, Trish Bartley T, Cooper L, Evans A, Fennell MJV, Gold E, Mardula J and Silverton S (2016). *Manual of the Mindfulness-based Interventions: Teaching Assessment Criteria*. The Universities of Bangor, Exeter and Oxford

5. PREGLED IZOBRAŽEVANJA

PRVE IZKUŠNJE S PRAKSO ČUJEČNOSTI	OSNOVNO IZOBRAŽEVANJE	ZAČETEK DELA POD SUPERVIZIJO IN DODATNO IZOBRAŽEVANJE
Vsebina izobraževanja:		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 8-tedenski program čuječnosti ▪ redna praksa v obdobju vsaj 6–12 mesecev ▪ 1 odmik v obsegu 2–4 dni 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ programi osnovnega izobraževanja za učitelje čuječnosti v obsegu najmanj 35 ur ▪ 2 odmika: 2–4 dni in 5–7 dni ▪ asistenca z opazovanjem na 2 programih čuječnosti ▪ delavnica vodenja uvodnih razgovorov ▪ študij osnovne literature 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ programi dodatnega izobraževanja za učitelje čuječnosti v obsegu najmanj 100 ur ▪ 2 odmika: 2–4 dni in 5–7 dni ▪ vodenje 4 programov čuječnosti pod supervizijo ▪ obiskovanje individualne supervizije v obsegu 10 polnih ur ▪ obiskovanje skupinske intervizije v obsegu 10 polnih ur ▪ študij dodatne literature
Mejniki:		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ spremno pismo z opisom osebne izkušnje prakse čuječnosti in refleksijo namere ob začetku izobraževanja ▪ intervju s članom Strokovnega sveta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pozitivno mnenje članov Strokovnega sveta o začetku dela pod supervizijo ▪ esej o osebni izkušnji izobraževanja I ▪ predstavitev eseja in diskusija 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ priprava avdio posnetkov vsaj 3 vaj čuječnosti ▪ priprava portfolia izobraževanja ▪ esej o osebni izkušnji izobraževanja II ▪ pozitivno mnenje članov Strokovnega sveta o kandidatu za učitelja čuječnosti ▪ predstavitev eseja in diskusija

6. VSEŽIVLJENJSKO UČENJE

Ne glede na dosežen naziv, je učitelj čuječnost zavezan k vseživljenjskemu učenju, redni praksi čuječnosti in refleksiji svojega dela. Izpolnjevanje kriterijev se preverja vsaki 2 leti.

Vseživljenjsko učenje uresničuje z:

- letno udeležbo na vsaj enem odmiku v trajanju 2–4 dni;
- izpopolnjevanjem z udeležbo na strokovnih delavnicah in konferencah;
- udeležbo na intervizijah in dogodkih Strokovnega sveta.

7. PRIZNAVANJE SORODNIH IZKUŠENJ

Delno se lahko upoštevajo sorodne izkušnje, ki jih je posameznik pridobil drugje ali v drugih oblikah. Priznavanje teh izkušenj je v domeni Strokovnega sveta in se obravnava individualno. Med njimi so lahko:

- izkušnje pridobljene na tečajih, delavnicah in odmikih drugih organizacij, ki delujejo na področju čuječnosti;
- različne oblike psihoterapije in pogovorov za osebno rast;
- sorodne meditativne, jogijske in telesno-orientirane prakse;
- pedagoške in andragoške izkušnje;
- druge izkušnje dela z ljudmi;
- študij ustrezne smeri, ki se navezuje na čuječnost (npr. psihologija, filozofija, teologija, psihoterapija, socialno delo, kognitivna znanost ipd.).

8. ETIČNO RAVNANJE

Za predajanje veščin čuječnosti je bistvenega pomena, da motivacija izhaja iz želje »delati dobro za ljudi«. Pri tem nas vodijo vrednote kot so spoštovanje raznolikosti, sočutje do doživljanja drugega in refleksija lastnega vedenja in doživljanja.

Posamezniki, ki so vključeni v izobraževanje, prav tako kot učitelji čuječnosti, se zavezujejo k spoštovanju Etičnega kodeksa in Statuta Društva. Ohranjajo redno prakso čuječnosti, se za svoje delo izpopolnjujejo in spremljajo najnovejše smernic. Zavezujejo se k rednemu obiskovanju supervizij oziroma intervizij.

9. POGOSTA VPRAŠANJA

1. Od kod izhaja potreba po oblikovanju Standardov?

Z razvojem Društva, predvsem s povečevanjem članstva in vstopom programov v širšo javnost, so se pojavili novi izzivi etičnega delovanja organizacije. V kontekstu učiteljev čuječnosti se je izrazila potreba po večji transparentnosti pri odločanju o tem, kdo je učitelj čuječnosti, ki izvaja strokovne programe. Osnovni namen Standardov je tako postaviti okvir, ki je namenjen ohranjanju kakovosti programov in odgovarja na vprašanje »kdo je učitelj čuječnosti?«.

2. Ali je Društvo organizacija, ki nudi celostno izobraževanje učiteljev čuječnosti?

Društvo ni organizacija, ki bi nudila celostno izobraževanje učiteljev čuječnosti. V tej fazi razvoja nudi podporo pri izobraževanju, s tem ko organizira intervizije, nekatera predavanja, tutorsko skupino in omogoča asistenco na programih čuječnosti. Učitelji čuječnosti morajo določene izkušnje pridobiti pri drugih organizacijah, ki nudijo preostala izobraževanja, ki jih določajo Standardi (npr. začetni tečaj za učitelje čuječnosti, programi dodatnega izobraževanja in supervizije). Za dodatne informacije o izobraževanju pri drugih organizacijah smo na voljo na strokovni-svet@cuječnost.org.

3. Kako bo Strokovni svet presojal o primernosti kandidatov?

Standardi po eni strani določajo kriterije, ki so objektivni in jih lahko izrazimo številčno, npr. obseg ur določenih izkušenj. Strokovni svet bo preverjal izpolnjevanje pogojev glede na potrdila, ki jih bo kandidat predložil. Po drugi strani nosi Strokovni svet odgovornost tudi za mehko oceno kompetenc kandidata. Pri tem se bomo opirali na opis kompetenc učitelja čuječnosti, ki je objavljen v: Crane RS, Soulsby JG, Kuyken W, Mark J, Williams G, Eames C, Trish Bartley T, Cooper L, Evans A, Fennell MJV, Gold E, Mardula J and Silverton S (2016). *Manual of the Mindfulness-based Interventions: Teaching Assessment Criteria*. The Universities of Bangor, Exeter and Oxford. Pri tem sledimo mednarodni praksi ocenjevanja učiteljev čuječnosti.

4. Kako so bili določeni kriteriji, ki so opisani v Standardih?

Pri določevanju minimalnih kriterijev smo so oprli na izobraževanje učiteljev čuječnosti, ki ga izvajata Univerza v Bangorju in Univerza Massachusetts Medical School. Pri tem smo upoštevali primerljive oblike izobraževanj, ki že obstajajo v Društvu (tutorska skupina, intervizije, odmiki) ali v Sloveniji (Napredni tečaj za učitelje čuječnosti).

5. Ali kandidati za učitelja čuječnosti ob zaključku izobraževanja prejmejo listino? Kakšna je veljavnost listine in kje jo lahko posameznik uveljavlja?

Kandidati ob mejnikih prejmejo izjavo Strokovnega sveta, ki jim podeli naziv »učitelj čuječnosti v izobraževanju« oz. »učitelj čuječnosti«. Listina je veljavna zgolj v okviru Društva za razvijanje čuječnosti, saj v tej fazi Društvo ni član drugih zvez. Predstavlja enega od pogojev, da učitelj čuječnosti izvaja strokovne programe Društva. V prihodnosti si bomo prizadevali za mednarodno vpetost in prepoznavnost organizacije. Oblikovanje Standardov je prvi tak poskus v Sloveniji za področje poučevanja čuječnosti.

6. Kje se lahko opravlja asistenca in komu je namenjena?

Asistenca se lahko opravlja pri vseh učiteljih čuječnosti, vendar ne pri učiteljih čuječnosti v izobraževanju. Vsak učitelj sam vodi vrstni red prijav za asistenco in se individualno dogovarja s potencialnimi asistenti. Namenjena je kandidatom za učitelje čuječnosti v izobraževanju, ki so opravili osnovni program izobraževanja za učitelje čuječnosti.

7. Kakšen je sistem mentorstva za kandidata v izobraževanju za učitelja čuječnosti?

Mentorstvo bodo v tej fazi izvajali člani Strokovnega sveta. Mentorjeva vloga je usmerjanje kandidata in načrtovanje izobraževalnega procesa, podpora pri refleksiji kompetenc, ki jih kandidat razvija, in spodbuda za dopolnitev oz. razširitev izobraževalnega procesa.

8. Zakaj Standardi kot pogoj za učitelje čuječnosti določajo tudi 7. stopnjo izobrazbe?

Dosežena stopnja izobrazbe do določene mere izraža akademske kompetence kandidata, saj želimo, da je poučevanje čuječnosti vpeto v znanstveno-raziskovalno dejavnost. Ne glede na to, ne gre za izključujoč pogoj, temveč se kriterij presoja individualno in se lahko upoštevajo tudi druge primerljive izkušnje ali se izobraževanja dopolni.

9. Kako se bodo Standardi razvijali v prihodnosti?

Skupaj z nadaljnjim razvojem Društva in izkušnostjo učiteljev bodo standardi med drugim bolj podrobno opredelili merila za supervizorje, mentorje, učitelje učiteljev čuječnosti in učitelje čuječnosti, ki izvajajo odmike.

10. Kako se bo upoštevalo zatečeno stanje učiteljev čuječnosti v Društvu in kakšen bo proces implementacije Standardov?

Da bi lahko začeli uresničevati idejo Standardov, je potrebno določiti člane Strokovnega sveta, ki bodo prevzeli odgovornost za izvajanje Standardov. Glede na določila 30. in 31. člena Statuta so bili v Strokovni svet predlagani učitelji čuječnosti, ki so v okviru Društva do sedaj izvajali največ programov in s tem izkazali izkušnost, ki glede na merljive kriterije izstopa od ostalih članov Društva. Člani, ki so bili pripravljeni sprejeti to odgovornost, so: Maja Bajt, Eva Požar, Katarina Cerar in Žan Rojc. Imenovani učitelji čuječnosti bodo v roku 2 let dopolnili svoje izkušnje glede na merljive kriterije Standardov, in sicer do konca leta 2020.

Nadaljnji proces implementacije Standardov bo vključeval podelitev Statusa vsem kandidatom, ki so že bili vključeni v katerakoli izobraževanja za učitelje čuječnosti in želijo, da se njihov status opredeli po merilih Društva. Člani lahko s tem namenom izrazijo interes na e-naslov Strokovnega sveta: strokovni-svet@cujecnost.org.

Prav tako se bodo Standardi upoštevali pri vseh novih kandidatih za učitelje čuječnosti.

11. Kako bodo Standardi vplivali na izbor učiteljev čuječnosti, ki bodo izvajali programe Društva za razvijanje čuječnosti?

Strokovni svet bo podeljeval naziva »učitelj čuječnosti v izobraževanju« in »učitelj čuječnosti«, kar pomeni, da kandidat lahko prične z izvajanjem programov po merilih Društva. Po drugi strani to ne pomeni nujno, da bo kandidat dobil tudi priložnost za izvajanje programov v okviru Društva, saj Strokovni svet ne bo upošteval aktualnih potreb po učiteljih čuječnosti in sam ne bo iskal možnosti, da bodo učitelji čuječnosti lahko izvajali programe.

Takšna in podobna strateško-organizacijska vprašanja so področje dela Upravnega odbora, ki bo po svojih najboljših močeh poskušal uresničevati poslanstvo in vizijo organizacije. To pomeni tudi prizadevanje za širjenje obsega dejavnosti med različne populacije in s tem nove priložnosti za delo učiteljev čuječnosti. V primeru zasičenosti z učitelji bo Upravni odbor sprejel svoja merila, kako izmed učiteljev, ki ustrezajo Standardom, izbrati tiste, ki bodo vodili načrtovane programe (npr. število izvedenih programov, posebna znanja za delo s specifično populacijo, redno izpopolnjevanje, vključenost v skupnost društva itd.).

12. Ali lahko učitelj čuječnosti v izobraževanju vodi programe čuječnosti v prilagojeni obliki?

V nekaterih primerih je primerno prilagoditi vsebino programov delu s specifično populacijo ali kontekstu poučevanja. Še posebej v času izobraževanja učiteljev pa predlagamo previdnost pri spreminjanju vsebine in spodbujamo kandidate, da uporabijo supervizijo kot prostor za raziskovanje obstoječih programov. Slednji so bili skrbno načrtovani, znanstveno utemeljeni in evalvirani.

Za več informacij glede raznolikosti programov čuječnosti glej: RS Crane, J Brewer, C Feldman, J Kabat-Zinn, S Santorelli, JMG. Williams and W Kuyken (2017). What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. *Psychological Medicine*, 47(6), 990–999.

13. Kako bo organiziran zagovor zaključnega eseja?

Zaključni esej bo organiziran kot odprt dogodek za vse člane Društva. Pomeni javno podelitev naziva »učitelj čuječnosti v izobraževanju« oz. »učitelj čuječnosti« in s tem možnost za ustvarjanje prepoznavnosti učitelja čuječnosti. Ob enem bo priložnost za razmislek o pomembnih temah, ki zadevajo poučevanje in prakso čuječnosti.

10. PRILOGA A: SEZNAM LITERATURE

1. Osnovna literatura

Kabat-Zinn J (2013). *Full Catastrophe Living, Revised Edition: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. Hachette UK, dopolnjena izdaja.

Segal ZV, Williams JG, Teasdale JD (2012). *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression*. The Guilford Press, 2. izdaja.

Crane RS, Soulsby JG, Kuyken W, Mark J, Williams G, Eames C, Trish Bartley T, Cooper L, Evans A, Fennell MJV, Gold E, Mardula J and Silverton S (2016). *Manual of the Mindfulness-based Interventions: Teaching Assessment Criteria*. The Universities of Bangor, Exeter and Oxford

Britton W (2018). *Meditation Safety Toolbox*. Brown University, ZDA. Dostopno na naslovu: <https://www.brown.edu/research/labs/britton/resources/meditation-safety-toolbox>

2. Dodatna literatura

Shapiro SL, Carlson LE, Astin JA, Freedman B (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal Of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.

Neff KD (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.

Germer CK, Siegel RD (2012). *Wisdom and Compassion in Psychotherapy; deepening mindfulness in clinical practise*. The Guilford Press, New York.

Kabat-Zinn J (1994) Kamorkoli greš, si že tam. Wherever You Go, There You Are

Santorelli Saki (1999). Heal thy Self.

Germer CK, Siegel RD, Fulton, P.R. (2005). Mindfulness and Psychotherapy.

Hick, S.F., Bien, T. (2008). Mindfulness and the Therapeutic Relationship.

Epstein Mark (1999). Going to pieces without falling apart: A Buddhist perspective on wholeness.

Welwood J. (2002). Toward a Psychology of Awakening: Buddhism, Psychotherapy, and the Path of Personal and Spiritual Transformation.

Kramer Gregory (2007). Insight Dialouge

Siegel, DJ (2007). The Mindful Brain

Palmer PJ (1998). The Courage to Teach

McCown D, Reibel D and Micozzi M (2010). Teaching Mindfulness: A Practical Guide for Clinicians and Educators

RS Crane, J Brewer, C Feldman, J Kabat-Zinn, S Santorelli, JMG. Williams and W Kuyken (2017). What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. *Psychological Medicine*, 47(6), 990–999.

(seznam ni izčrpen)

11. PRILOGA B: SMERNICE ZA PISANJE ESEJA

Esej o osebni izkušnji izobraževanja, ki je pogoj za podelitev naziva »učitelj čuječnosti v izobraževanju« in »učitelj čuječnosti«, je namenjen temu, da se tako kandidat v izobraževanju kot njegov ocenjevalec seznanita o nekaterih pomembnih vpogledih in spoznanjih, do katerih je kandidat prišel tekom svoje izkušnje izobraževanja.

Vsebina naj odseva vašo neposredno izkušnjo: občutke v telesu, čustva, misli, dejanja in impulze. Izkušnjo poskušamo natančno in v celoti opisovati z namenom, da lahko preide v zavest in je do nje možno ustvariti odnos. Pri tem spoznavamo lastne vzorce delovanja in načine spoprijemanja z njimi.

Pri vašem pisanju bo fokus različno usmerjen, glede na to, kje na poti izobraževanja ste – enkrat bolj na opisno raven, o vaši konkretni izkušnji, in drugič na poglobljeno refleksijo te izkušnje. Refleksija je spretnost, ki jo vedno znova poskušamo poglobljati in uporabljati pri različnih vidikih naše izkušnje. Je tudi del lastne prakse čuječnosti, ki nas počasi in polagoma uči, da se zmoremo premikati proti uvidu, medtem ko izkušamo zapleteno mrežo našega doživljanja iz trenutka v trenutek. Pisanje eseja je tako lahko tudi pomembna učna izkušnja.

Dnevnik je v celoti namenjen vaši osebni refleksiji in učenju ter ne bo predmet ocenjevanja. Esej, kot povzetek te izkušnje, pa je namenjen temu, da se ocenjevalec seznanita z razvojem vaših kompetenc, odnosa do vsebin in znanja na poti do podelitve naziva »učitelj čuječnosti v izobraževanju« oz. »učitelj čuječnosti«. Esej naj bralcu predstavi vaše potovanje od začetkov srečevanja s prakso čuječnosti do učitelja čuječnosti.

Esej naj vsebuje:

- pregled konteksta za poučevanje čuječnosti (kje bi izvajali tečaje/delavnice) in kratko poročilo svoje poti do te točke;
- nekaj opisov vaše trenutne prakse, izzivov in zadovoljstva, s katerimi se srečujete ob njej;
- opis ene ali dveh izkušenj, ki so vas posebej izoblikovale – lahko so se zgodile tekom izobraževanja, med odmikom, vodenjem, supervizijo, itd.;
- poseben poudarek dajte refleksiji učenja med izobraževanjem za učitelja in supervizijo.

Upoštevajte, da se eseja po vsebini deloma razlikujeta:

- Esej o izkušnji izobraževanja I (2500 do 3000 besed)
V prvem eseju naj bo poudarek na prehodu, ki ste ga doživeli iz praktikanta k učitelju čuječnosti. To je pogosto bogato in zapleteno potovanje, saj se vaš odnos do čuječnosti razširja iz osredotočenosti na izkušnjo individualne prakse k izkušnji poučevanja in vzpostavljanja odnosa do izkušenj udeležencev.
- Esej o izkušnji izobraževanja II (2500 do 3000 besed)
V drugem eseju je poudarek na poglobljanju prakse in kompetenc za učitelja ob pridobivanju izkušenj pri vodenju drugih, da izkusijo prakso čuječnosti v svojem življenju.

Imejte v mislih, da je osrednji namen eseja in portfolia, da ocenjevalcu nudita informacije o vašem osebnem razvoju in kompetencah za učitelja čuječnosti.

12. PRILOGA C: REFLEKSIJA IZKUŠNJE MED ASISTENCO

Nekaj predlogov za refleksijo, ki bodo v pomoč pri pogovoru med asistentom in učiteljem čuječnosti ali pri pisanju asistentovega dnevnika.

1. Osebna izkušnja

Spremljajte lastno izkušnjo posameznega srečanja, npr:

- Kako ste sebe doživljali pred začetkom srečanja?
- Kako ste se počutili v vlogi asistenta/ke? Kako ste s svojim doživljanjem ravnali?
- Kakršnekoli spremembe, ki ste jih zaznali v svojem doživljanju tekom srečanja ali po srečanju?
- Kaj vam je bilo v izziv?

2. Učna izkušnja

Spremljajte izkušnjo srečanja z vidika poučevanja čuječnosti, npr.:

- Kako razumete namen in strukturo današnjega srečanja?
- Kaj ste zaznali pri dinamiki skupine? Ali ste zaznali, da je kateri od udeležencev odstopal od drugih? Ali ste imeli kakršnekoli osebne odzive na udeležence?
- Kakšne intervencije ste opazili, da je uporabljal učitelj čuječnosti, in v kakšnih primerih?

3. Učitelj

Poskusite podati konstruktivno in osebno refleksijo na vodenje učitelja čuječnosti, npr.:

- Kaj lahko izpostavite kot dobro?
- Kaj ste pogrešali?
- Kaj vas je zmotilo?

13. PRILOGA D: SEZNAM SUPERVIZORJEV

Dostopno na naslovu:

<https://www.mindfulness-supervision.org.uk/choosing-a-supervisor/>