

Aneta Babiuk-Masalska

Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie

Sprawozdanie z I Konferencji pod tytułem „Redukcja stresu w szkole”, Falenty 11 września, 2018

Konferencja odbyła się w Ośrodku Promocji Zdrowia w Falentach pod Warszawą. Jej organizatorem była Fundacja EduMind by Smartt, której Prezesem jest Pani Weronika Chmielewska¹. Oprócz Niej, Zarząd tworzą dwie liderki: Magdalena Kulińska² oraz Ewa Orłowska³. Misją nowej organizacji jest szerzenie w placówkach edukacyjnych - szkołach i przedszkolach - wiedzy na temat sposobów radzenia sobie ze stresem przez nauczycieli i uczniów. Inicjatorce akcji chcą rozpowszechniać informacje na temat sposobów dbania o zdrowie psychiczne i fizyczne swoich adresatów. Ścieżkę do osiągnięcia tego celu ma stanowić trenowanie uważności, z języka angielskiego określanej pojęciem *mindfulness*. Autorki pomysłu chcą zrównoważyć kładziony w szkołach nacisk na naukę ograniczoną do rozwoju sfery poznawczej uczniów poprzez propozycję praktycznych sposobów rozwijania sfery społeczno-emocjonalnej.

Fundacja ma w zamyśle pozyskiwanie środków finansowych na bezpłatną pomoc dla szkół i przedszkoli z małych i mniej zasobnych finansowo

¹ Weronika Chmielewska jest pasjonatką uważności w życiu codziennym – zarówno zawodowym, jak i osobistym. Jak sama mówi, powołała do życia Fundację EduMind ze względu na swoje osobiste i niełatwe doświadczenia ze środowiskami szkolnymi związane z „macierzyństwem naznaczonym licznymi wyzwaniami”. Ukończyła szkolenia organizowane przez Mindful Schools (USA). Z wykształcenia jest ekonomistką, absolwentką SGH.

² Magdalena Kulińska pracuje grupowo i indywidualnie, tak z dorosłymi, jak też z dziećmi. Jest certyfikowanym trenerem uważności metodą MBR oraz trenerką empatycznej komunikacji w nurcie NVC (Nonviolent Communication).

³ Ewa Orłowska jest certyfikowaną trenerką uważności oraz Porozumienia bez Przemocy, mediatorką, superwizorką treningu *mindfulness* w Mindfulness Association, twórczynią materiałów edukacyjnych oraz wykładownicą studiów podyplomowych, członkiem zespołu Budzącej się szkoły (oddolnego ruchu zmian w edukacji). Pełniła także role nauczyciela i dyrektora szkoły oraz konsultanta w Ośrodku Rozwoju Edukacji.

miejsowości poprzez m.in. organizowanie komercyjnych kursów z zakresu *mindfulness* dla zamożniejszych klientów. Chcą wspierać publiczne szkoły w pisaniu programów i pozyskiwaniu grantów na długofalowy rozwój w tym zakresie ich kadry i młodzieży. Jak się okazuje, potrzeba i zainteresowanie tego typu inicjatywami są bardzo duże. Pomimo iż fundacja dopiero rozpoczęła swoją działalność, Zarząd określa dość odległe terminy możliwości zrealizowania wsparcia dla kolejnych placówek.

W Warszawie istnieje obecnie tylko jedna szkoła, w której praktykowanie uważności stanowi część codzienności dla podopiecznych i nauczycieli. Jest to Niepubliczna Szkoła Podstawowa imienia Samuela Bogumiła Lindego. Podczas konferencji przedstawiciel tej placówki, dyrektor do spraw pedagogicznych, psycholog i pedagog szkolny, terapeuta poznawczo-behawioralny w trakcie procesu certyfikacyjnego - Pan Wojciech Wnuk - miał możliwość zaprezentowania swojego podejścia i wypracowanych rozwiązań stosowanych w relacjach z zespołem, dziećmi i ich rodzicami. Środowisko praktyków reprezentowały również Panie: Ewa Orłowska, Magdalena Kulińska oraz Weronika Chmielewska. Poza praktykami wystąpili przedstawiciele środowisk akademickich: doktor Marek Kaczmarzyk⁴ oraz doktor Marta Znanięcka⁵.

Spotkanie konferencyjne rozpoczęło się od powitania i odczytania listu profesora Joachima Bauera⁶, doktora nauk medycznych, neurobiologa, lekarza psychiatry i psychoterapeuty, założyciela i wieloletniego dyrektora Instytutu Zdrowia Pracowników Szkolnictwa w Monachium. Profesor wyraził uznanie

⁴ Dr Marek Kaczmarzyk jest biologiem, neurodydaktykiem i memetykiem, autorem podręczników, programów szkolnych oraz kilkudziesięciu artykułów i książek z zakresu biologicznych i memetycznych kontekstów kształcenia i wychowania. Od roku 2000 pełni funkcję kierownika Pracowni Dydaktyki Biologii na Wydziale Biologii i Ochrony Środowiska Uniwersytetu Śląskiego. Jest koordynatorem projektów edukacyjnych, twórcą programów i wykładowcą studiów podyplomowych dla nauczycieli. Od 2012 roku prowadzi Uniwersyteckie Towarzystwo Naukowe działające w ramach Centrum Kształcenia Ustawicznego UŚ.

⁵ Dr Marta Znanięcka zdobyła tytuł naukowy z zakresu pedagogiki. Jest certyfikowanym nauczycielem *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)*. Uprawnienia w tym zakresie uzyskała w Instytut for *Mindfulness-Based Approaches* w Niemczech. Jest certyfikowaną trenerką programu *mindfulness* dla szkół - „b” - mającego swe korzenie w Wielkiej Brytanii. Jest także absolwentką *Mindful Schools* w USA przygotowujący do prowadzenia zajęć z zakresu uważności z dziećmi i młodzieżą.

⁶ W swoich publikacjach Bauer szczególną uwagę poświęca badaniom czynników wpływających na stan zdrowia fizycznego i kondycję psychiczną nauczycieli, wychowawców i pedagogów. Na język polski zostały przetłumaczone jego książki dotyczące empatii („Empatia. Co potrafią lustrzane neurony”), agresji („Granica bólu. O źródłach agresji i przemocy”) oraz relacji nauczycieli z uczniami („Co z tą szkołą”).

dla wyboru tematu spotkania ze względu na jego ogromną wagę. Jak podkreślił w swojej pisemnej wypowiedzi, zawód nauczyciela jest naznaczony ciągłym niepokojem. Profesja ta jest bardzo stresująca ze względu na wysokie i ciągle oczekiwania, a często także prowokacje. Nauczyciele zagrożeni są wypaleniem zawodowym, w związku z tym popularyzacja metod służących redukcji napięcia jest w ich przypadku niezwykle istotna. Bauer zachęca uczestników konferencji do zapoznania się z programem *mindfulness* powołując się na swoje badania w ramach projektu nauczycielskich grup *coachingowych*, które pokazują, że praktykowanie uważności pomaga nauczycielom stworzyć psychiczną przestrzeń wokół siebie zdolną pochłonąć niepokój panujący w szkole tak, aby się przed nim obronić. Praktykowanie *mindfulness* odbywa się obecnie w szkołach wielu krajów Zachodniej Europy. Umiejętność tworzenia dla siebie ochrony psychologicznej jest istotą kursów bazujących na uważności. Pierwszy krok polega na uświadomieniu sobie własnego automatycznego działania. Następny, na zatrzymaniu się i wyjściu ze schematycznego postępowania. W efekcie tych zabiegów energia życiowa danej osoby zaczyna skupiać na czymś zdrowszym, niż walka o przetrwanie i bezrefleksyjne reagowanie na zasadzie bodziec-reakcja, bodziec-reakcja.

Kim jest uważny nauczyciel? Nie ogranicza się on jedynie do „ćwiczenia uważności” z dziećmi. Zaczyna od siebie, czyli od własnego zachowania jako przykładu. Buduje atmosferę akceptacji i bezpieczeństwa poprzez realizację konkretnych zaleceń:

- „Najpierw nauczyciel” – dorosły pierwszy dzieli się swoimi refleksjami z dziećmi.
- „Bądź z uczniami szczerzy” – nauczyciel pokazuje uczniom, kim jest jako człowiek, odkrywa się jako osoba, na przykład prezentuje muzykę jaką lubi.
- „Nie ukrywaj swoich błędów” – daje sobie i innym prawo do popełniania pomyłek.
- „Modeluj świadomość emocjonalną” – nazywa emocje i potrzeby.
- „Rób przerwy” – tworzy chwile na oddech, zatrzymuje się zamiast zapętląć w nadmiarze informacji i bodźców generujących pośpiech i napięcie.
- „W klasie po prostu bądź ze swoimi uczniami” – dzieli się z uczniami anegdotami ze swojego życia, tworzy sprzyjającą atmosferę, dla gotowości dzieci do opowiadania o swoich doświadczeniach, przeżyciach i wrażeniach.
- „Praktykuj bycie” – przebywa z uczniami, zamiast tylko realizować zaplanowane do realizacji rzeczy z listy. Praktykuje bezwzględną

przyjacielskość i troskę o siebie wiążące się z umiejętnością bycia asertywnym. Inspiruje innych do mądrego dbania o siebie: zachowania równowagi fizycznej i psychicznej.

Pierwszym prelegentem podczas konferencji był dr Marek Kaczmarzyk, który omówił źródła trudności zapamiętywania w szkolnej ławce. Według niego, z perspektywy dostępnej współcześnie wiedzy na temat działania mózgu, szkoła w obecnej postaci raczej utrudnia, niż ułatwia nabywanie nowych informacji dzieciom. Destrukcyjnie na proces nauki wpływa przede wszystkim „poszatkowany” na lekcje czas nauki oraz przymus robienia przez wszystkich tego samego w tym samym czasie. Kaczmarzyk wymienia konkretne warunki, które powinny być spełnione, aby mózgi uczniów przyswajały informacje w naturalny dla siebie sposób, czyli bez większego wysiłku i dodatkowej motywacji. Cechą informacji, która pobudza części mózgu odpowiedzialne za zapamiętywanie, to przede wszystkim jej nowość. Dlatego ulubionym słowem twórców reklam według Kaczmarzyka jest wyrażenie „NOWE” („nowe” pieluszki, kremy, sposoby na zmarszczki).

Efekt nowości dotyczy także nowej osoby w klasie. Jest ona w stanie skuteczniej przyciągnąć uwagę dzieci niż znany nauczyciel. Siłę efektu nowości łatwo zauważyć, gdy do klasy zostaje zaproszony specjalista, który ma uatrakcyjnić zajęcia. Okazuje się, że uczniowie często deklarują, iż zapamiętali z tej lekcji więcej niż z dotychczasowym nauczycielem (choć jej wystąpienie nie było wcale lepsze od dotychczasowych prezentacji).

Poza efektem nowości, zapamiętywaniu sprzyja: zaskoczenie, humor (śmiech), opowiadanie historii, użyteczność (przydatność) informacji, gdy możemy podzielić się nabytą wiedzą z innymi lub zastosować nową kompetencję. Obecna szkoła nie wydaje się dążyć do wykorzystania nabytej wiedzy w sposób praktyczny. Jest raczej źródłem informacji, które uczniowie będą mogli zastosować w bliżej nieokreślonej przyszłości.

Jak podkreśla dr Kaczmarzyk, z neurobiologicznej perspektywy, zapamiętywanie polega na tworzeniu zbiorów powiązanych ze sobą neuronów. Utrwalają się one po odpowiedniej liczbie powtórzeń. Każda kolejna lekcja oznacza tworzenie następnych nietrwałych pętli połączeń. Każdy dzwonek kończący lekcję powoduje natomiast ich przerwanie. Kilka lekcji mających miejsce po sobie oznacza, że w mózgu powstaje wiele mglistych śladów pamięciowych rywalizujących ze sobą o zasoby sieci neuronów uczestniczących w utrzymywaniu wielu pętli.

Kaczmarzyk powołuje się na swoje badania z uczestnictwem studentów Uniwersytetu Śląskiego, dotyczące pojemności pamięci roboczej

(operacyjnej) ludzkiego mózgu. Podkreśla, że ma ona bardzo ograniczone możliwości i jest w stanie przyjąć do trzydziestu bitów informacji na raz. Badania z połowy XX wieku wskazywały na jeszcze mniejsze jej możliwości. Sformułowano wówczas wnioski, że pamięć operacyjna jest w stanie pomieścić jednocześnie 5 +/- 2 obiekty. Obecne wymagania i warunki szkolne (nadmiar bodźców i tempo życia) znacznie przekraczają możliwości ludzkich, a w szczególności dziecięcych, mózgow. Powoduje to, że nauczyciele mają często nierealne oczekiwania względem uczniów i siebie.

Kolejne wystąpienie podczas konferencji nosiło tytuł „Praktyka *mindfulness* w szkole – kształcenie umysłu i serca”. Wyniki swoich badań i refleksje przedstawiła dr Marta Znaniecka. Prezentacja kładła nacisk na brak holistycznej wizji człowieka we współczesnej szkole. Podejście i oczekiwania stawiane uczniowi przypominają raczej wizję „mózgu zamkniętego w słoiku” niż całościowo pojmowanej osoby, która poza zdolnością syntezy i analizy, przeżywa emocje i ma potrzeby duchowe. Prelegentka podkreśliła, że holistyczna wizja człowieka nie jest nowym tworem. Na dowód przytoczyła poglądy Pestalozziego i trzy wymiary kształcenia człowieka, które uważał za ważne: głowę, rękę i serce. Zaznaczyła, że istnieje pedagogika określana jako kontemplatywna, która włącza introspektywne metody poznania do procesu edukacji. Zaznacza, że uznanie obszaru „serca” jako pełnoprawnego wymiaru człowieka opiera się na badaniach neuronaukowych, a nie na wierzeniach religijnych.

Autorka wystąpienia wyjaśniła także znaczenie pojęcia uważności. Za Jon Kabat-Zinn przytacza definicję, iż jest to świadomość wyłaniająca się z kierowania uwagi w sposób intencjonalny i nieoceniający na chwilę bieżącą. Za Shinzen Young wymieniła trzy komponenty uważności: siłę koncentracji, jasność zmysłową oraz bezstronność. Porównała ją także do „latarki uwagi”, która może kierować światło na ciało, myśli i emocje. Praktykowanie *mindfulness* może odbywać się podczas prostych, codziennych czynności: oddychania, skanowania ciała, uważnego ruchu, medytacji, słuchania odgłosów zza okna, picia kawy, stania w kolejce, rozmowy, sprzątania, spaceru korytarzem.

Znaniecka przybliżyła korzenie uważności na Zachodzie. Podkreśla, że w latach 70-tych XX wieku jej pionierami byli przedstawiciele medycyny (MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction), a w latach 90-tych XX wieku – psychoterapeuci z nurtu poznawczo-behavioralnego (Mindfulness Based Cognitive Therapy). Wymieniła potwierdzone naukowo korzystne dla zdrowia efekty treningu uważności oraz podała konkretne źródła, z których zaczerpnęła te informacje: redukcja stresu, obniżenie poziomu lęku,

przeciwdziałanie nawrotom depresji, wzmacnianie koncentracji, obniżenie reaktywności i wzmocnienie samoregulacji emocjonalnej, podniesienie efektu działań w sytuacji emocjonalnej aktywacji. Do wyzwań współczesnej szkoły autorka zaliczyła: obecność nowych technologii w codziennym życiu uczniów i nauczycieli, szybkie tempo życia i rosnące wymagania, wzrost zaburzeń natury psychicznej wśród dzieci.

Znaniecka określiła również, czym uważność nie jest (np. praktyką religijną) i podsumowała uwagi krytyczne kierowane pod adresem *mindfulness*: „Powiedzieć, że *mindfulness* jest buddyjskie, to jakby powiedzieć, że grawitacja jest newtonowska⁷”.

Kolejne wystąpienie – Pani Weroniki Chmielewskiej i Pani Magdaleny Kulińskiej dotyczyło sposobów, w jaki nauczyciele i uczniowie korzystają z programów opartych na uważności w różnych krajach: USA, Wielkiej Brytanii, Meksyku i Polsce.

Jako ostatnia wystąpiła Pani Ewa Orłowska z prezentacją pod tytułem „Jak dzięki ćwiczeniom uważności zredukować stres nauczycieli i uczniów”. Prelegentka wymieniła i omówiła korzyści związane z praktykowaniem *mindfulness* w szkole: wytrącenie z automatyzmów, odnajdowanie oparcia „w sobie”, zwiększenie poczucia bezpieczeństwa, możliwość odróżniania obaw i myśli od faktów, umiejętność troszczenia się o siebie, umiejętność nawiązywania „dobrych” relacji i związana z tym poprawa warunków nauki.

Orłowska zasygnalizowała, na jakie oznaki powinni zwracać uwagę nauczyciele, aby w porę rozpoznać oznaki zagrożenia wypaleniem zawodowym u siebie lub u kogoś z zespołu. Nauczyciel zagrożony wypaleniem: ma zawsze coś do zrobienia (jest zagoniony), automatycznie wyłapuje wszelkie błędy (skupia się na błędach i brakach), łatwo ulega rozdrażnieniu i czasem nie chce być tu, gdzie jest, jest zmęczony i często boli go głowa, chroni siebie, wycofuje się i nie wchodzi w kontakt z innymi osobami. Powrót do zdrowia takiego nauczyciela jest uzależniony od jego „powrotu do ciała”: ćwiczeń oddechu, skanowania ciała, uważnego chodzenia. Orłowska podkreśliła, że nie można zajmować się jedynie innymi i ich problemami. Dbając o siebie nauczyciel musi zająć się swoimi emocjami, a zajmując się emocjami, kontaktuje się ze swoim ciałem.

Na zakończenie prelegentka przybliżyła uczestnikom, w jaki sposób będą realizowane treningi EduMind dla szkół. W pierwszym semestrze zaplanowane zostały spotkania informacyjne (90-minutowa prezentacja dla Rady

⁷ K.W. Brown, R.M Ryan, J.D. Creswell *Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects* w: „Psychological Inquiry”, 2007 nr 18, 211-237.

Pedagogicznej; 60-minutowa prezentacja dla Rady Rodziców). Następnie zrealizowany zostanie warsztat wstępny przed kursem dla zainteresowanej grupy nauczycieli (90 minut). Kolejnym krokiem będzie 8-tygodniowy kurs dla nauczycieli w grupach do 15 osób lub szkolenie 4-tygodniowe, intensywne, weekendowe. W semestrze drugim zostanie zrealizowany kurs zaawansowany „Moc Uważności”, podczas którego uczestnicy zapoznają się z ćwiczeniami do pracy z dziećmi i młodzieżą. Integralną część projektu stanowi 8-tygodniowy kurs dla rodziców oraz (osobno) dla dyrektorów placówek. Fundacja będzie wspierać długofalowe efekty praktykowania uważności poprzez warsztaty, organizację dni uważności, prezentacje i wystąpienia⁸.

⁸ Podczas opisywania zarysu działań planowanych przez fundację oraz szczegółowego opisu sylwetek prelegentów konferencji korzystałam z materiałów konferencyjnych stworzonych i udostępnionych przez organizatorów spotkania.

