



**Magda Kasprzyk**  
*uważność*

# UWAŻNOŚĆ W SZKOLE

TRENING UWAŻNOŚCI DLA DZIECI I MŁODZIEŻY, NAUCZYCIELI I RODZICÓW

Projekt „Uważność w szkole” wychodzi naprzeciw potrzebie dzieci, nauczycieli i rodziców wniesienia fizycznego i psychicznego spokoju do pełnych pośpiechu czasów, w których żyjemy. Obecnie dorośli i dzieci są nieustannie bombardowani przez wszelkiego rodzaju bodźce. Czasem trudno jest nadążyć za zmianami, radzić sobie z emocjami i uspokoić "umysł pełen myśli". Niejednokrotnie prowadzi to do napięcia, złości, trudności w relacjach, czy problemów ze zdrowiem. Liczne badania (Jacennik, Szczepańska 2007, *Aby stresu było mniej*, „Psychologia w Szkole” nr 3) wskazują, że środowisko szkolne w Polsce charakteryzuje się dużym poziomem stresu psychologicznego wśród uczniów i nauczycieli. Jak sobie z tym wszystkim radzić?

Wyniki badań na całym świecie pokazują, że skuteczną drogą do poprawy jakości środowiska szkolnego są programy wdrażania uważności w szkołach. Liczne badania przeprowadzone na dużych populacjach wykazały, że praktyka uważności jest silnie powiązana z poczuciem zdrowia i dobrostanu. Coraz więcej szkół na całym świecie opowiada się za włączeniem nauczania uważności do programu szkolnego. Uważność wspomaga zdolność uczenia się, ale również rozwija pewność siebie, kreatywność, empatię i funkcje wykonawcze. Wiele badań mózgu dorosłych i dzieci wykazało, że systematyczne praktykowanie mindfulness wzmacnia rozwój kory przedczołowej, co sprawia, że osoba ma większą przestrzeń do zarządzania swoimi emocjami i decydowania o podejmowaniu konstruktywnych działań, a w efekcie zmniejsza się poziom odczuwanego stresu.

# CZYM JEST UWAŻNOŚĆ?



„Szczególny rodzaj uwagi - świadomej, skierowanej na obecną chwilę i nieosądzającej, która prowadzi do akceptowania tego, co jest. Świadoma uwaga jest potężną siłą, którą dysponujemy wszyscy. Jesteśmy wolni, jednak nie poprzez ucieczkę, ale poprzez akceptowanie życia z chwili na chwilę.”

Jon Kabat-Zinn

biolog molekularny, naukowiec, pisarz, twórca Metody Redukcji Stresu Opartej na Uważności (MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction).  
W 1979 założył Klinikę Redukcji Stresu na Uniwersytecie Medycznym w Massachusetts. Jego metoda stosowana jest z powodzeniem od ponad 30 lat w wielu placówkach służby zdrowia w Stanach Zjednoczonych oraz w wielu innych krajach.

# ELEMENTY PROJEKTU



# PO CO DZIECIOM UWAŻNOŚĆ?

Wiele osób, które zaczynają praktykować uważność w wieku dorosłym, zadaje 2 pytania:

- „Dlaczego nie zacząłem tego robić wcześniej?”
- „Dlaczego nie uczymy tego dzieci?”

Mindful Schools we współpracy z Uniwersytetem Kalifornijskim w Davis, przeprowadziła w 2012 roku badania, którymi objęto 937 dzieci z trzech – najbardziej zagrożonych przestępczością – szkół w Oakland (Kalifornia). Wyniki badań pokazały, że:

- 80% dzieci łatwiej uspokajało się w zdenerwowaniu
- 58% dzieci lepiej się koncentrowało na zajęciach
- 40% dzieci unikało kłótni i bójek oraz wykazywało zwiększony poziom życzliwości
- 34% dzieci zaczęło otrzymywać wyższe oceny
- 86% dzieci przyznało, że więcej dzieci powinno mieć dostęp do treningu uważności

Dodatkowe informacje o badaniach naukowych nad ©Metodą Eline Snel „Uwaga to działa!” można znaleźć na stronie [www.elinesnel.com](http://www.elinesnel.com)

Gdyby  
każdego ośmiolatka  
na tej planecie nauczono  
medytacji, wyeliminowalibyśmy  
przemoc na świecie w ciągu  
jednego pokolenia.

XIV Dalajlama



# PO CO NAUCZYCIELOM UWAŻNOŚĆ?



„Jeśli cokolwiek chcemy zmienić w dziecku, powinniśmy najpierw to zbadać i zobaczyć, czy nie jest to coś, co lepiej by było zmienić w nas.”

C.G. Jung

Badania potwierdzają pozytywne efekty praktykowania uważności wśród nauczycieli:

- zmniejszenie codziennego stresu, napięcia, niepokoju,
- zwiększenie kreatywności,
- zwiększenie stabilności emocjonalnej i niezależności od reakcji dzieci,
- zwiększenie umiejętności koncentrowania się na dowolnym zadaniu,
- poprawa relacji między nauczycielem i uczniami
- spadek ilości wypaleń zawodowych,
- wzrost poziomu życzliwości wobec siebie i uczniów.



Treningi uważności stosuje się w warunkach szkolnych już od ponad 10 lat. Wyniki przeprowadzonych badań w wielu ośrodkach potwierdzają ich zasadność i efektywność:

- redukcja absencji personelu z 310 przed interwencją do 15 po interwencji,
- oszczędności rzędu 150 000 PLN na skutek poważnego ograniczenia kosztów przeznaczonych na leczenie personelu.

(S. Radoń 2014 „Uważność czyli medytacja w edukacji: fakty i mity”)

# PO CO RODZICOM UWAŻNOŚĆ?



„Bądź spokojem, który chcesz widzieć w dziecku.”

Renee Jain

Dzieci uczą się, jak dbać o siebie poprzez obserwowanie i naśladowanie tego, jak rodzic troszczy się o siebie. Najważniejszym elementem uczenia dzieci uważności jest własna praktyka. To dzięki przykładowi rodziców i nauczycieli dzieci nauczą się świadomie odpowiadać zamiast reagować automatycznie. Dzięki temu będą mogły odpowiedzialnie radzić sobie z wyzwaniami.

# PRZEBIEG PROJEKTU

1

2 h spotkanie  
informacyjne  
dla rodziców i nauczycieli

2

spotkanie z nauczycielem  
przygotowujące do  
prowadzenia codziennych  
ćwiczeń z dziećmi  
oraz  
konsultacje przed treningiem  
dla dzieci i rodziców

3

8-tygodniowy kurs MBLC  
dla nauczycieli i rodziców  
prowadzony przez trenera  
z Mindfulness Association

+

8-tygodniowy trening dla  
dzieci (lub 10-tygodniowy  
dla nastolatków)  
Metoda Eline Snel©  
„Uwaga, to Działa!”

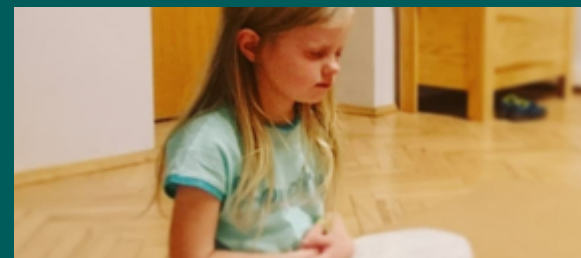
4

stałe wsparcie i możliwość  
superwizji

5

spotkanie podsumowujące





Magda Kasprzyk  
*uwaga*

# METODA ELINE SNEL® „UWAGA, TO DZIAŁA!”

TRENING UWAGAŃ DLA DZIECI OD 5 DO 18 (19) ROKU ŻYCIA



## JAK POWSTAŁA METODA ELINE SNEL



Kilkanaście lat temu poproszono ją o przeprowadzenie zajęć z uważności dla dzieci. Bazując na własnej praktyce i poszukiwaniach najlepszej drogi nauczania, Eline doszła do wniosku, że dzieci można nauczyć mindfulness z wykorzystaniem innych metod niż te dla dorosłych.

### TWÓRCA- ELINE SNEL

Holenderska  
nauczycielka  
mindfulness  
i terapeutka

Tak Żaba o imieniu Fred stała się przewodnikiem dzieci w treningu uważności - Metoda Eline Snel „Uwaga, to działa!”. Metoda została przygotowana z dużą starannością tak, aby dostosować treści odpowiednio do wieku uczestników. Ćwiczenia Eline Snel stosowane są od lat na całym świecie.

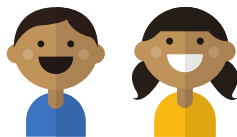


## PODBIŁA SERCA SETKI TYSIĘCY DZIECI I DOROSŁYCH NA CAŁYM ŚWIECIE



Powstały 2 książki,  
które doskonale uzupełniają trening.

## ★ NA CZYM POLEGA



Trening jest skierowany do dzieci i młodzieży w wieku 5-19 lat.



Treści są tak dostosowane, by odpowiadać na możliwości i potrzeby uczestników każdej z grup wiekowych.

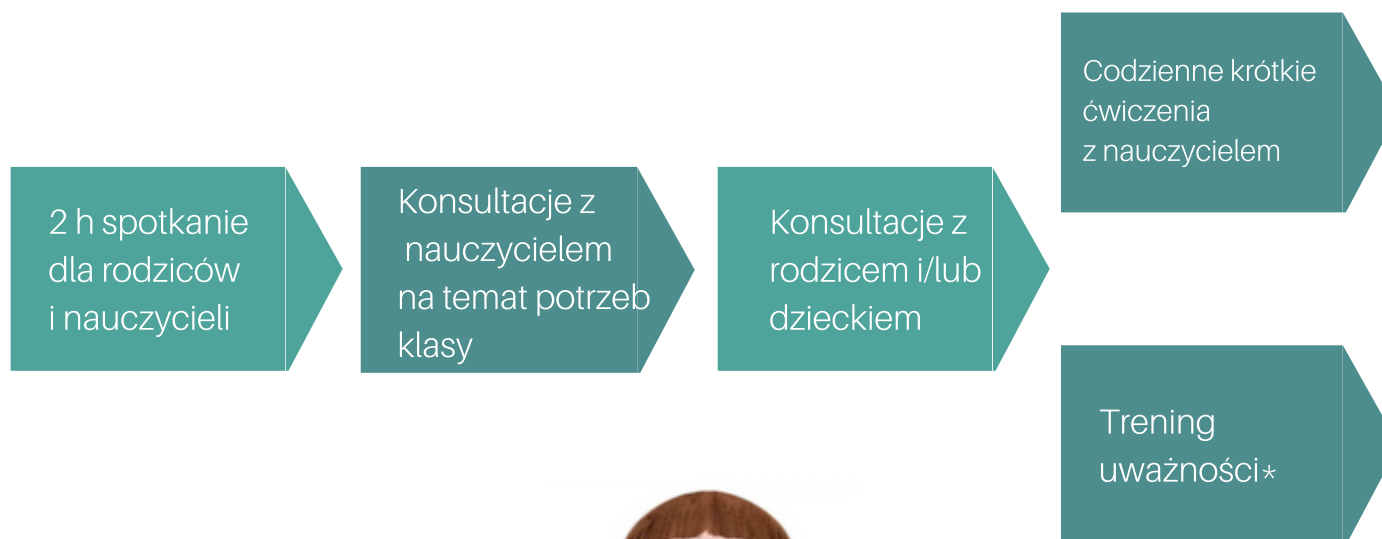
Poprzez wykorzystanie historyjek, wyobraźni oraz prostych ćwiczeń, dzieci i młodzież otrzymują narzędzia, które mogą wykorzystać by lepiej zrozumieć siebie i innych, a także rozwijać umiejętność radzenia sobie w różnych sytuacjach. Bardzo obrazowe hasła, jak „**przycisk stop**”, „**siedzieć jak żaba**” czy „**test spaghetti**” pozwalają w łatwiejszy sposób opanować różne umiejętności w zakresie uważności.



„Dzieci uczą się ćwiczyć swoją uważność: uspokoić gonitwę myśli, uchwycić i zaakceptować swoje emocje. Doskonałą bycie życzliwym dla siebie i innych. Celem ćwiczeń jest osiągnięcie spokoju, lepszej koncentracji, zrozumienia i łagodności.”

- Eline Snel

# PRZEBIEG TRENINGU



Dla dzieci w wieku 5-11 lat trening trwa 8 tygodni (8 zajęć po 45 min).  
Dla nastolatków w wieku 12-19 lat trening trwa 10 tygodni (10 zajęć po 90 minut).

# KORZYŚCI

Łatwiejsze  
zasypianie

Rozwój  
umiejętności  
koncentrowania  
uwagi

Rozwój  
umiejętności  
kontrolowania  
zachowań  
impulsywnych



Rozwój  
samoświadomości  
myśli, emocji i ciała

Rozwój postawy  
życzliwości  
i szacunku  
wobec siebie  
i innych

Redukcja  
poczucia  
napięcia  
i niepokoju

# CO CI DAŁ TRENING? MÓWIĄ DZIECI, RODZICE I NAUCZYCIELE

W KOŃCU WIEM  
JAK SIĘ  
ROZLUŻNIĆ  
I SKUPIĆ!

UWIELBIAM TE ZAJĘCIA!  
CZEKAM NA NIE CAŁY  
TYDZIEŃ. TO TAKA OAZA  
W TYM SZALEŃCZYM  
PĘDZIE. TUTAJ SIĘ  
REGENERUJĘ.



JAK JESTEM  
WKURZONY, TO  
WTEDY UMIEM  
SIĘ USPOKOIĆ

W kolejnym życiu  
chcę być żabą!

Córka potrafi  
nazwać swoje  
i innych uczucia,  
szybciej uspokaja się,  
potrafi przeprosić,  
lepiej śpi .

Dziękuję za ten trening!  
To jest tak ważne i  
potrzebne! Takie zajęcia  
powinny być w każdej  
szkole!

Po 3  
tygodniach treningu  
przestraszyłam się, że córka  
przestała się uczyć. Dotąd  
poświęcała codziennie 3 h na  
naukę i odrabianie lekcji. Kiedy  
zapytałam ją, okazało się,  
że teraz zadania domowe  
robi w szkole i pamięta  
wszystko z lekcji!

Te zajęcia  
działają!

# TEMATY ZAJĘĆ

1. Obserwowanie i trenowanie mięśnia uwagi.
2. Wsłuchaj się w to, co mówi Twoje ciało.
3. Smakowanie, wąchanie, słuchanie, widzenie i odczuwanie.
4. Cierpliwość, zaufanie i odpuszczanie.
5. Poczuj emocje.
6. Cudowny świat myśli.
7. Fajnie jest być życzliwym.
8. Sekret bycia szczęśliwym.
- \*\*W treningu dla nastolatków:
9. Komunikacja.
10. Jak radzić sobie z pragnieniami.

# W CZASIE TRENINGU DZIECI I MŁODZIEŻ ĆWICZA

- koncentrowanie, kierowanie i przenoszenie uwagi
- obserwowanie emocji, odczuć z ciała, doznań smakowych, węchowych, słuchowych
- nazywanie i przyjmowanie emocji i myśli bez oceniania
- rozpoznawanie „trudnych myśli” i „trudnych emocji”, by ich nie tłumić, ale umieć dawać im życzliwą uwagę
- przyjmowanie siebie takimi jakimi są, a poprzez to rozwijanie życzliwości wobec siebie i innych



# CO JESZCZE ZAWIERA TRENING? 1/3



Książkę Eline Snel „Uważność i spokój żabki” lub "Daj przestrzeń i bądź blisko... Mindfulness dla rodziców i ich nastolatków"- każdy rodzic otrzymuje książkę, by mógł zapoznać się z tematami zajęć oraz wykonywać ćwiczenia z dzieckiem z dołączoną płytą

## CO JESZCZE ZAWIERA TRENING? 2/3



8 mailowych informacji dla rodziców o tematyce zajęć, które odbyły się w każdym tygodniu, by wiedzieli, jakie ćwiczenia wykonywać z dzieckiem w ciągu danego tygodnia



dyplom ukończenia treningu dla dziecka oraz materiały do zajęć

# CO JESZCZE ZAWIERA TRENING? 3/3



materiały do krótkich ćwiczeń  
z dziećmi dla wychowawcy  
oraz plakat do powieszenia  
w klasie



konsultacje dla wychowawcy  
dotyczące pojawiających się  
trudności w trakcie ćwiczeń z klasą  
oraz możliwość kontaktu dla  
rodziców

# KTO PROWADZI TRENING? 1/2

MAGDA KASPRZYK



Jest certyfikowanym trenerem uważności dla dzieci i nastolatków Metody Eline Snel© w Academy for Mindful Teaching. Współpracowała przy polskiej adaptacji materiałów dla trenerów 4 grup wiekowych dzieci i nastolatków oraz dla nauczycieli. Supervizuje swoją pracę u twórczyni metody w Holandii. Współpracuje z Wrocławskim Centrum Doskonalenia Nauczycieli. Popularyzuje wiedzę o uważności dla dzieci, nastolatków i dorosłych podczas spotkań otwartych, konferencji, warsztatów oraz prowadząc pierwszą polską stronę promującą uważność i trening Metodą Eline Snel: [fb.me/UwagaToDziala](https://fb.me/UwagaToDziala).

# KTO PROWADZI TRENING? 2/2

Psycholog w trakcie 4-letniego szkolenia psychoterapeutycznego w Polskim Instytucie Psychoterapii Integratywnej MKN w Krakowie, uczestniczka licznych konferencji (również współorganizator 2 konferencji na Uniwersytecie Wrocławskim: „Cieleśne korzenie psychiki. O pracy z ciałem w psychoterapii”) i kursów doskonalących z zakresu pracy z ciałem i rozwoju osobistego. W 2016 ukończyła własny kurs MBSR, a w 2017 kurs MBLC, nadal doskonali się w Mindfulness Association biorąc udział w szkoleniach i odosobnieniach..

Pracą z dziećmi zajmuje się od 8 lat. Uczyła języka angielskiego dzieci w Polsce i w Chinach. Była wolontariuszką w Fundacji „Siła Uśmiechu”, gdzie zajmowała się pomocą dzieciom przebywającym w szpitalu dziecięcym. Prowadziła warsztaty psychoedukacyjne oraz z zakresu rozwoju osobistego dla uczniów wrocławskich szkół.

Z zamiłowania podróżniczka- w 2016 roku odbyła pieszo-rowerową wędrówkę pod nazwą PAN.DA 4.000 od Atlantyku (Irlandia) do Atlantyku (Hiszpania), aby wesprzeć Fundację Wrocławskie Hospicjum dla Dzieci.

Podczas tamtej podróży spotkała mądrego człowieka, który podzielił się z nią wierszem:

With an open heart  
and a quiet mind  
there are no doors

Uważność w życiu codziennym ułatwia jej otwieranie serca, wyciszanie umysłu i czerpanie z wewnętrznej mądrości. Chce się tym dzielić z innymi.

# INWESTYCJA W POSZCZEGÓLNYCH GRUPACH WIEKOWYCH

5-8

9-11

12-14

15-19

8 SESJI TRENINGOWYCH (45 MINUT)

- 2 h spotkanie dla nauczycieli i rodziców
- Konsultacje z dziećmi i rodzicami oraz z wychowawcą
- 8 maili informacyjnych do rodziców
- Książka Eline Snel „Uważność i spokój żabki” z CD
- Książka Eline Snel „Moja supermoc” dla wychowawcy
- Dyplom i materiały do zajęć dla każdego uczestnika
- Kontakt z trenerem dla rodziców i dzieci

Grupa 12 osób: 500 zł/ dziecko

Grupa 20 osób: 350 zł/ osobę

3 grupy 20 osób: 250 zł/ osobę

10 SESJI TRENINGOWYCH (90 MINUT)

- 2 h spotkanie dla nauczycieli i rodziców
- Konsultacje z nastolatkami i z wychowawcą
- 10 maili informacyjnych do rodziców
- Książka Eline Snel „Daj Przestrzeń i bądź blisko...” z CD
- Dyplom i materiały do zajęć dla każdego uczestnika
- Kontakt z trenerem dla rodziców (telefonicznie) i nastolatków (osobiście + Messenger/WhatsApp)

Grupa 12 osób: 650 zł/ osobę

Grupa 20 osób: 450zł/ osobę

3 grupy 20 osób: 350 zł/ osobę

# KONTAKT



**Magda Kasprzyk**  
*uwagażność*

690 355 466

[magdakasprzyk.pl](http://magdakasprzyk.pl)

[magda@magdakasprzyk.pl](mailto:magda@magdakasprzyk.pl)