

Jak wzmocnić swoją uważność na uczniów?

Na początek – zamiast wstępu – krótkie ćwiczenie uważności:

„Cokolwiek teraz robisz, przystań na moment. Usiądź wygodnie(j) i skieruj uwagę na samego siebie. Co teraz robisz poza kartkowaniem czasopisma? Może masz też włączony komputer, w tle gra radio, towarzyszy Ci telewizor, a może czytasz, jedząc szybkie drugie śniadanie? Ile stron internetowych jest otwartych na przeglądarce w Twoim komputerze? Stale przerywa Ci telefon, czy wyciszyłeś dźwięk? Ile czasu przeznaczyłeś sobie na lekturę? Czy w ogóle pomyślałeś o tym, by zarezerwować czas na czytanie w swoim codziennym grafiku?

Uważność w małych czynnościach bywa sprawdzianem dla naszej uważności w rzeczach wielkich. Gdybym miała zapytać Cię teraz, co Twój stosunek do czytania niniejszego artykułu powiedziałby mi o Tobie, jakiej udzieliłbyś mi odpowiedzi? Czy zdarza Ci się działać pośpiesznie, gnać z jednego wydarzenia w kolejne, byle szybciej, byle mieć je z głowy? A może jest zupełnie inaczej – żyjesz uważnie i odpowiedzialnie.

Przed Tobą tekst o uważności. Mam nadzieję, że stanie się dla Ciebie okazją do zastanowienia się nad tempem swojego życia, ale i bodźcem do ulepszania siebie i nawyków w swojej pracy. Powodzenia!”

Czym jest uważność? Jak możemy ją zdefiniować? Pomocna tutaj okazuje się przypowieść z jednej z psychologicznych książek:

„Jeden z wybitnych mistrzów buddyzmu zen został zaproszony przez amerykańskich filozofów i religioznawców. Chcieli dowiedzieć się więcej o medytacji. Po publicznym spotkaniu zaproszono mistrza na obiad. Jeden z profesorów był bardzo podekscytowany wizytą. Podczas obiadu opowiadał o sobie, popisując się erudycją. Wszyscy przy stole byli już nieco zniecierpliwieni jego gadulstwem. Być może coś wyczuwając, młody profesor zwrócił się do gościa – Mistrzu, czym właściwie jest zen? – Jak jesz, to jedz – odpowiedział mu szorstko mistrz.”

J. Santorski: „Dobre życie”

Uważność jest zatem robienie czegoś, co robimy w danym momencie ze skupieniem na tą czynność: *Jak jesz, to jedz*. Gdy kogoś słuchasz – rzeczywiście słuchaj, co mówi, nie odbierając równocześnie e-maili i nie odczytując wiadomości na komunikatorach. Gdy odpoczywasz – naprawdę odpoczywaj i wyłącz telefon służbowy. Mając nawet tylko 10 minut przerwy dla siebie w ciągu dnia pracy, odpoczywaj. Pójdź na u w a ż n y spacer, zjedz u w a ż n i e obiad.

„Uważność to pełne zaangażowanie i twórcze uczestnictwo w dziejących się aktualnie wydarzeniach, wolne od ocen i nawyków. Jeśli jesteś uważny, nie odtwarzasz w myślach historii, które zdarzyły się w przeszłości, jesteś za to całym sobą w chwili obecnej.

Uważność zakłada wyłączenie bezrefleksyjnego auto-pilota, na którym zdarza nam się zapewne nierzadko funkcjonować. Trudno nam się przyznać do tego, jak często robimy wiele rzeczy bezrefleksyjnie, jak bardzo pozwalamy, by pośpiech dyktował nam sposób i styl zachowania. A przecież żyjąc w stałym biegu, trudno nam zweryfikować, czy nie zgubiliśmy w tej gonitwie siebie. Trudniejsze może też stać się uczenie innych. Bardzo przemówiło do mnie wyczytane kiedyś zdanie Stephena Coveye, że nie ma mowy o synergii interpersonalnej, twórczym

współdziałaniu na linii nauczyciel – uczeń, jeśli nieobecna jest w nas **synergia intrapersonalna**. Synergia wewnętrzna to wzajemne współgranie różnych, czasem sprzecznych, aspektów naszej osobowości. Załóżmy, że wybrałeś zawód nauczyciela, czując do tego prawdziwe powołanie. Wraz z upływem lat pojawiają się w Tobie jednak i inne emocje związane z pracą w szkole. Jest w Tobie i dziecięca radość, i duma, i lęk, i gniew, znużenie, a może i zwątpienie w swoje kompetencje. Jeśli potrafisz jednak odnaleźć w sobie miejsce na wszystkie te emocje, pogodzić je ze sobą – jesteś osobą o wewnętrznej synergii. A na dodatek obdarzoną dużymi pokładami uważności.

Uważność to dbanie o siebie i o innych, przede wszystkim troska o jakość relacji. Daniel Siegel, genialny psychiatra, popularyzujący ideę uważności i widzący w niej uwolnienie od wielu cywilizacyjnych toksyn opisał ją poprzez **model 3x0**. Składają się na niego obserwacja, otwartość, i obiektywizm. Odnotowywanie tego, co się dzieje „tu i teraz” w szerszej perspektywie to **obserwacja**. Dzieci mają zdolność do takiej obserwacji zupełnie naturalnie, dopiero z czasem uczą się zamykać świat w schematach i widzieć nie to, co naprawdę się dzieje, lecz to, co mieści się w scenariuszu danej sytuacji. **Otwartość** to akceptacja tego, co nam się przydarza, bez oceniania, bez próby wpłynięcia na to. I na końcu **obiektywizm** – uświadomienie sobie faktu, że uczucia, których doświadczamy, to tylko reakcja na dane zdarzenie, a nie prawda o tym zdarzeniu. Siegel, który wiele miejsca w swoich pracach poświęcił również nauczaniu, proponował model 3x0 jako rozwiązanie wielu nauczycielskich bolączek, z wypaleniem zawodowym na czele.”

W związku z tym, co możemy zrobić, jeżeli uważamy, że jesteśmy mało uważni, zarówno w pracy, jak i w życiu codziennym?

Na początku warto nauczyć się takiej podstawowej umiejętności jak **skupianie się na oddechu**. Można zacząć nawet od kilku minut dziennie świadomego oddychania, np. przyglądać się swojemu oddechowi w trakcie lekcji. Jaki on jest? Przyspieszony, spłycony, urywany? Może go wstrzymujesz lub wypuszczasz powietrze ze świstem? A może wzdychasz? Nasz oddech może nam wiele powiedzieć o naszym wewnętrznym stanie (nam, ale i naszym uczniom). Ale i jest narzędziem powrotu do uważności. Spokojny oddech świadczy o naszym spokoju wewnętrznym. A spokojny człowiek, to spokojne otoczenie. Innymi słowy, nasze bycie spokojnymi, uspokaja innych. Jak pewnie nie raz mogłeś zauważyć – najgorsze, co może Ci się przydarzyć w kontakcie z rozgniewanym uczniem, to okazanie jemu (i klasie) Twojego gniewu. Świadomy oddech to nie recepta na wszystkie trudy, ale być może, gdyby tak w kluczowym momencie zatrzymać na chwilę swoje myśli, wziąć głęboki oddech i powoli wypuszczać powietrze (oddech przeponowy), to ta krótka chwila pozwoliłaby na nam na kontrolę własnych emocji.

„Uważne oddychanie to brama otwierająca nas na pozostałe doświadczenia z zakresu uważnego życia. A uczniowie, jak nikt inny, domagają się naszej uwagi i właśnie uważności. Potrafią też zrobić wszystko, by tę uwagę uzyskać. W myśl bowiem zasady Erica Berne’a: *lepszy negatywny głask niż żaden głask* („głask” – znak dostrzeżenia drugiej osoby w relacji). Uczeń, który ma poczucie, że nikt wokół nie poświęca mu uwagi, jakiej potrzebuje, jest w stanie dokonać rzeczy prawdziwie irytujących lub niepokojących, by tę uwagę pozyskać. Będzie zawałał klasówkę, wikał się w niebezpieczne sytuacje, przeklinał.”

Jak możemy być bardziej uważni, wyczuleni na sygnały wysyłane przez uczniów? „W myśl reguły sformułowanej przez Coveya, nie ma mowy o wyczuleniu na sygnały z zewnątrz, jeśli nie jesteśmy w stanie usłyszeć ich z wewnątrz. Rozpocznij już dziś regularną praktykę

monitorowania emocji pojawiających się w Twojej głowie w momencie, gdy wkraczasz do klasy szkolnej. Na początek wystarczy proste pytanie: Co czuję?, następnie: Na jakie emocje w stosunku do moich uczniów daję sobie przyzwolenie, a jakie tłamszę w zarodku? Potraktuj uczniów jak lustro, w którym przyjrzyś się swojej emocjonalnej kondycji. Czy irytacja klasy może świadczyć o tym, że to we mnie jest dużo frustracji i gniewu? Jakie uczucia przenoszę na uczniów wybijających się, a jakie na tych najsłabszych? Czy to, jak ich traktuję, może mi coś powiedzieć o stosunku do moich własnych sukcesów i porażek?”

Po rozpoznaniu swoich emocji, następnym krokiem, jaki możemy podjąć jest zdystansowanie się do nich. Warto przyrzeć się przeżywanym przez nas emocjom, jak czemuś zewnętrznemu. Emocje są częścią nas, ale nie są nami. Można ćwiczyć takie dystansowanie się „na sucho”, by później, w trudnych momentach, korzystać już z tego z większą biegłością.

Jeżeli ta technika zarządzania emocjami u nas nie działa, warto spróbować strategii opartej o ciekawość. „Możliwe, że zdarzają Ci się podczas lekcji momenty, w których masz ochotę wyjść i nigdy do szkoły nie wrócić. To sygnał do tego, by w miejsce rozczarowania przyjąć **optykę ciekawości**. Spójrz na klasę jak na grupę jednostek kierujących się nieprzeniknionymi dla Ciebie przesłankami. Zainteresuj się tym, co motywuje uczniów wybijających się w utrudnianiu prowadzenia przez Ciebie lekcji? Pomyśl też o tych, którzy biernie siedzą – co sprawia, że są tak różni od tych pierwszych? Za każdym razem, gdy uda Ci się zrozumieć wymagającego Twojej specjalnej uwagi ucznia – zamiast go kategorycznie odrzucić, zrozumiesz też coś na temat siebie samego. Wycisz zatem oceny, również te słyszalne tylko w Twojej głowie. Pamiętaj, że za każdym razem, gdy wybierzesz łagodność zamiast gniewu, Twój uczniowie otrzymają lekcję łagodności.”

Warto zachować elastyczność. To, co zadziałało jednego dnia, następnego może nie zdać egzaminu. Nie warto więc postępować schematycznie i sztywno. Ważne jest także, by praktykować uważność w małych sprawach – codziennie zachwycać się czymś nowym, zachowywać tzw. umysł początkującego, tj. odkrywać na nowo rzeczy, które są już dla nas powszednie, zwykłe, codzienne. Warto poświęcić kilka chwil przed wyjściem do pracy oraz przed wejściem do klasy na wyciszenie się. Jeżeli możemy, nie włączajmy bez potrzeby radia, nie zagłuszajmy się dźwiękami z zewnątrz – posiedźmy, choć piętnaście minut dziennie w ciszy.

„Praktykowanie uważności nie oznacza, że musisz być uważny cały czas. Ale warto być choć trochę **bardziej** uważnym. Niezależnie jednak, jak często zaprosisz ją do swojego życia, możesz mieć pewność, że uważność wiele zmieni na lepsze, wzmocni Ciebie i pośrednio Twoich uczniów. A jako że nawet najlepszy opis wody nie zaspokoi pragnienia, czas już skończyć czytanie i uważność ćwiczyć, ćwiczyć, ćwiczyć...”

Opracowanie: psycholog mgr Izabela Zańko; na podstawie artykułu pt.: „O uważności dla nauczycieli (i nie tylko)” autorstwa Sabiny Sadeckiej.

Źródło: <https://opsychologii.pl/o-uwaznosci-dla-nauczycieli-i-nie-tylko.html>