

***U-ważna lekcja.***

***Uważność w życiu  
zawodowym i osobistym  
nauczycielek i nauczycieli***

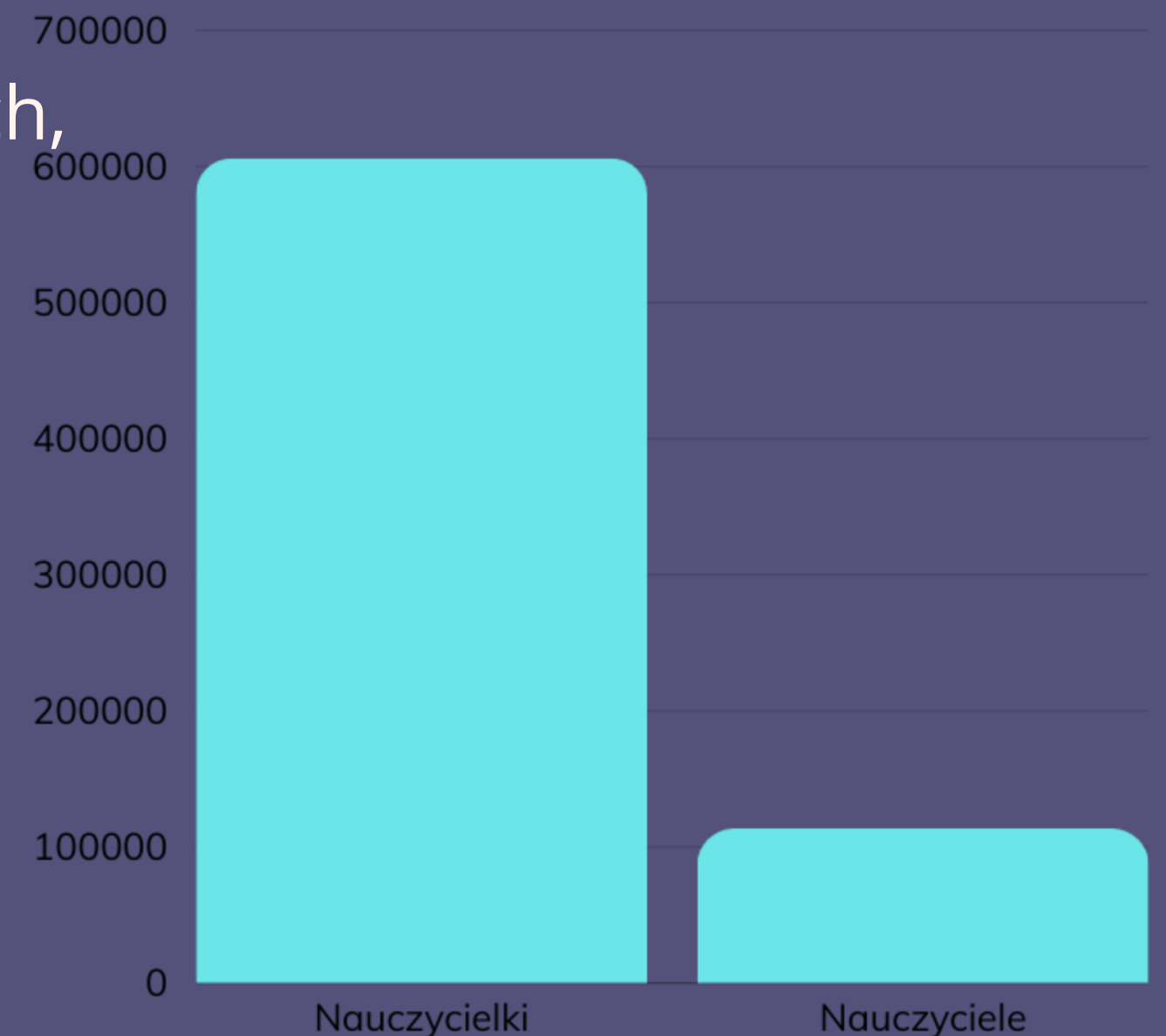


# Dane statystyczne

Z danych MEN (stan na 30 września 2023 r.) wynika z wstępnego raportu GUS: Edukacja w roku szkolnym 2022/2023 w polskim systemie oświaty jest **719.589** nauczycielek i nauczycieli: z czego ponad połowa osiągnęła najwyższy stopień awansu.

Najwięcej nauczycieli pracuje w szkołach podstawowych, zdecydowana większość to kobiety; najwięcej mężczyzn uczy w szkołach artystycznych i branżowych.

Średnia wieku nauczycielek to 45 lat, a nauczycieli to 47 lat.



# Dane statystyczne

- Ogólnopolskie badanie dobrostanu zawodowego nauczycieli przeprowadzone w lutym i marcu 2023 w r. na grupie 7.106 nauczycieli pod kierownictwem dra Mateusza Paligi pokazało, że większość nauczycieli odczuwa swoje zaangażowanie w pracę, jako bardzo wysokie. To z kolei sprzyja wypaleniu zawodowemu.
- Wyniki badania wskazują, że wśród ogólnych objawów wypalenia zawodowego dominuje wyczerpanie - aż 36,88 % respondentów wskazało, że odczuwa je często.
- RAPORT LIBRUSA pokazał dobrostan zawodowy nauczycieli :
  - aż 67% pedagogów doświadczyło zespołu wypalenia zawodowego,
  - a 52 % czuje negatywne emocje w pracy.

• Co zatem powoduje, że mimo zaangażowania czujemy stres, lęk, wypalenie?





ams

49346\_1

JEST CZAS NA

prace

gadanie

kupowanie

gotowanie

pranie

sprzątanie

NIE MA CZASU DLA SIEBIE

GALERIA RUSZ



**Dlaczego wypalenie zawodowe dotyka właśnie nauczycieli?  
W jaki sposób nauczyciele mogą chronić zdrowie psychiczne?  
Czy da się efektywnie przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu?**



Autor: Avogado6

# Twoja energia



## 1. Gospodarka hormonalna

Twoje hormony mają znaczny wpływ na Twoją energię. Odpowiednie zrozumienie i regulowanie gospodarki hormonalnej może być kluczem do stałego poziomu energii i motywacji.

## 2. Poziom neuroprzekaźników

Twój mózg komunikuje się za pomocą neuroprzekaźników, które wpływają na nastrój, koncentrację i energię. Odkrycie, jak wpływać na te neuroprzekaźniki, może otworzyć drzwi do wyższej wydajności.

## 3. Podświadomość

To, co tkwi głęboko w Twojej podświadomości, ma wpływ na Twoje codzienne decyzje i działania. Praca nad podświadomością może pomóc w przełamywaniu blokad i zwiększaniu poziomu energii.

## 4. Odpoczynek

# 7 RODZAJÓW ODPOCZYKU, których wszyscy potrzebujemy

## FIZYCZNY

więcej snu, drzemki, głębokie oddechy,  
relaks, rozciąganie

## PSYCHICZNY

muzyka, medytacja, cisza

## EMOCJONALNY

pozbycie się bagażu emocjonalnego,  
rozmowa z dobrym słuchaczem, terapia

## SPOŁECZNY

spotkanie z przyjacielem lub przerwa w  
spotkaniach towarzyskich

## TWÓRCZY

czytanie książki, spacer na łonie natury

## DUCHOWY

robienie rzeczy, które dają ci poczucie sensu


## SENSORYCZNY

wyłączenie urządzeń i ekranów, cisza



# Każdy z nas może praktykować uważność

Główną wartością treningu mindfulness jest nauczenie się kierowania swoją uwagą w sposób nieoceniający ani zauważanych treści, ani samego przebiegu tego działania tak, by można było zgeneralizować bycie uważnym na czynności życia codziennego.



Celem jest wyrobienie nawyku bycia bardziej świadomym. Taka zdolność pozwala na zauważanie własnych potrzeb, emocji czy stanów fizjologicznych oraz podejmowanie właściwych reakcji uwzględniających wewnętrzne sygnały, a nie tylko wymagania i oczekiwania otoczenia zewnętrznego.



# Każdy z nas może praktykować uważność

## **OBSERWUJ**

zwracaj uwagę na chwilę obecną bez osądzania.

## **AKCEPTUJ**

Uznawanie i akceptowanie naszych myśli, uczuć i wrażeń bez prób lub kontrolowania.

## **BRAK OSĄDU**

Pozbycie się nawyku oceniania naszych doświadczeń jako dobrych lub złych, słusznych lub złych.

## **BRAK DRAŻENIA**

kultywowanie postawy niedziałania i bycia obecnym w danej chwili bez dążenia do określonego rezultatu.

## **CIERPLIWOŚĆ**

kultywuj cierpliwość i pozwalaj, aby sprawy rozwijały się w swoim czasie.

## **ZAUFANIE**

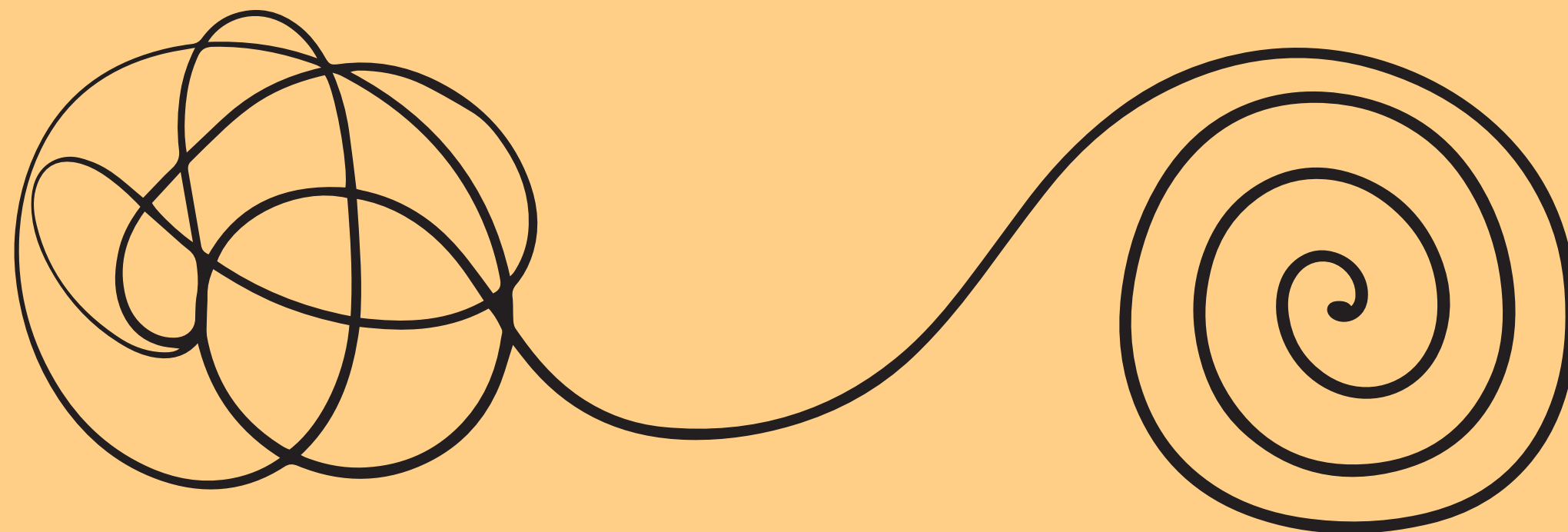
zaufaj własnej wewnętrznej mądrości i rozwijaj proces uważności.

## **Umysł początkującego**

Podchodź do każdej chwili z ciekawością i otwartością, jakbyś doświadczał jej po raz pierwszy.

**"Praktyka uważności jest bardzo prosta. Zatrzymujesz się, oddychasz i unieruchamiasz rozbiegany umysł. Powracasz do siebie, aby móc w każdej chwili cieszyć się tym, co jest tu i teraz."**

Thích Nhất Hạnh, Czysta. Siła spokoju w świecie pełnym zgiełku s.25





# Każdy z nas może praktykować uważność

## ODDECH

**CODZIENNIE ROBISZ 22 TYSIĄCE ODDECHÓW.  
ILE Z NICH JEST ŚWIADOMYCH?**



Oddech odgrywa kluczową rolę w praktyce mindfulness. Jest to narzędzie, które pomaga nam skupić się na teraźniejszym momencie i być bardziej świadomym naszych myśli, emocji i ciała.

Poprzez skupienie się na oddechu, uczymy się być obecni w chwili obecnej i zauważać to, co się dzieje w naszym wnętrzu.

To może pomóc nam uspokoić umysł, zredukować stres i zwiększyć naszą świadomość.



**ĆWICZENIA ODDECHOWE**

5 - 10 - 15

7 - 11

# Każdy z nas może praktykować uważność

WSŁUCHAJ SIĘ, USPOKÓJ ODDECH

" PO POROSTU ODDYCHAJ" [LemO](#)

[N](#)



Tekst: Małgorzata Dacko / Igor Herbut Muzyka:  
LemON / Bogdan Kondracki Produkcja: Bogdan  
Kondracki Master: Arek Kopera





Wprowadzenie do szkoły, do biblioteki szkolnej audioedukacji **nauki uważnego słuchania** pozwoli na trening uważności w szerokim tego słowa znaczeniu.

Wpłynie na zaangażowanie w stan słuchania, pobudzi wyobraźnię oraz pozwoli na bardziej świadome odbieranie otaczającej rzeczywistości, dostrzegania otaczających nas dźwięków. Może być wsparciem w budowaniu poczucia bezpieczeństwa w świecie dobrze słyszonym, a także pozwoli na wsparcie w wyrażaniu emocji własnych oraz wyrażanych przez innych. Dodatkowym i bezcennym atutem tego typu zajęć będzie budowanie kompetencji komunikacyjnych w świecie zdominowanym przez "tyranię oka".

# Bądź uważn-a,-ym!

Uważność nie jest formą terapii/ leczenia. To proces, który najpierw zaczynamy od siebie, a potem wdrażamy do pracy z uczniami.

To zaproszenie do zmiany zasobów, wsparcia, pokazanie innej rzeczywistości, na rzeczy które mamy realny wpływ. To skierowanie na to, na co mamy: emocje, słabości, ograniczenia - ukazanie potencjału oraz ukrytych talentów.

To SUPERMOC, która wpływa na nasza DOBROSTAN, zdrowie fizyczne i psychiczne i na samoregulację.

W szkole musimy pędzić, nie mamy czasu na czytanie emocji u naszych uczniów? Czy to prawda?

Nauczyciel może być uważnym? Czy pytania potrafią wpłynąć na zwolnienie u drugiej osoby?

W szkole bycie zauważonym ma ogromną moc.

Świadomość nauczyciela i jego dbałość o siebie wpływa na jakość relacji z uczniami, ale także na relacje z samym sobą.



# Uważna lekcja

Techniki uważności ułatwiają rozwój funkcji poznawczych i metapoznawczych, ich stosowanie może poprawiać wydajność procesu nauczania, wpływać na organizację nauki oraz przekładać się na ogólne funkcjonowanie szkolne w zakresie zwiększania poziomu wiedzy, kompetencji, a tym samym poprawy ocen szkolnych.

Nie trzeba być profesjonalnym trenerem, aby prowadzić treningi mindfulness w szkole, można wpleść kilka aktywności w lekcje przedmiotowe lub wychowawcze i realizować je konsekwentnie w ciągu całego roku szkolnego.

Zaproszenie do siebie uważności-  
wzięcie udziału w szkoleniu, webinarze, kursie- to dopiero początek drogi.  
Następnie samodoskonalenie, praktyka, samorozwój powoduje poszukiwanie- literatury, aplikacji,  
artykułów- to otwieranie kolejnych drzwi do następnych obszarów.

Merytoryczne i rzetelne przygotowanie.  
Odkrycia psychologii pozytywnej – to początek, a potem wykorzystanie wiedzy w praktyce.

Pamiętaj , że jesteś niesamowicie ważna /ważny dla uczniów, masz wpływ na ich życie.  
Należy zadbać o siebie, a później zarażać innych uważnością.

# Uważna lekcja

Podczas lekcji:

Nauczyciel może wprowadzić krótką sesję mindfulness na początku lub końcu lekcji. Uczniowie mogą skupić się na oddechu lub obserwować swoje myśli i emocje. Stworzenie grupowego rytuału.

## Mindful Reading (uważne czytanie):

Na lekcjach języka polskiego, zachęcaj uczniów do czytania z uważnością.

Prosząc ich o zanurzenie się w tekście, zauważanie detali i emocji. To pomaga w zrozumieniu treści i rozwija umiejętność skupienia.

## Mindful Art (uważne tworzenie):

Podczas lekcji plastyki czy muzyki, zachęcaj uczniów do tworzenia z pełną uwagą. Obserwując kształty, kolory, dźwięki. To nie tylko rozwija kreatywność, ale także pomaga w obniżeniu poziomu stresu.





# Uważna lekcja

## **Mindful Movement (uważne ruchy):**

Wychowanie fizyczne to doskonała okazja do praktykowania mindfulness. Ćwiczenia jogi, tai chi czy pilatesu mogą pomóc w świadomym odczuwaniu ciała i oddechu.

Nauczyciel może prowadzić ćwiczenia, zachęcając uczniów do skupienia na każdym ruchu.

## **Mindful Listening (uważne słuchanie):**

Podczas lekcji muzyki czy języków obcych, zachęcaj uczniów do uważnego słuchania.

Skupienia na dźwiękach, rytmie, intonacji.

To rozwija umiejętność koncentracji i wrażliwość na szczegóły.



# Uważna lekcja

## Korzyści dla nauczyciela:

Uważność pomaga w radzeniu sobie ze stresem, zwiększa samoświadomość i pozwala na lepsze zarządzanie emocjami, można lepiej reagować na potrzeby uczniów.

“Bycie tu i teraz” - to wpływa na jakość prowadzonych zajęć.

Poprawa koncentracji i skupienia.

Zwiększenie empatii i współczucia, pozwala lepiej zrozumieć uczniów i bardziej efektywnie wspierać ich w procesie nauki.

Lepsze radzenie sobie z trudnymi sytuacjami i ludźmi, pomaga w utrzymaniu spokoju i profesjonalizm w trudnych sytuacjach.

Zwiększenie kreatywności i innowacyjności, wprowadzanie nowych metod nauczania, angażowanie uczniów w uważne zajęcia.

Poprawa relacji z uczniami, rodzicami i kolegami z pracy, dzięki zwiększonej empatii, współczuciu i umiejętności komunikacji.

Zwiększenie równowagi i harmonii w życiu zawodowym i prywatnym, pozwala lepiej radzić sobie z wyzwaniami i cieszyć się życiem.

Poprawa samopoczucia, zdrowia psychicznego i fizycznego, pozwala być bardziej efektywnym i szczęśliwym w swojej pracy i życiu.

**To działa! Zakończ lekcję krótką chwilą refleksji i podziękuj sobie za poświęcenie uwagi i zaangażowanie w proces nauki.**

**Praktyka wdzięczność- dziękując za możliwość nauki i rozwoju podczas każdej lekcji.**

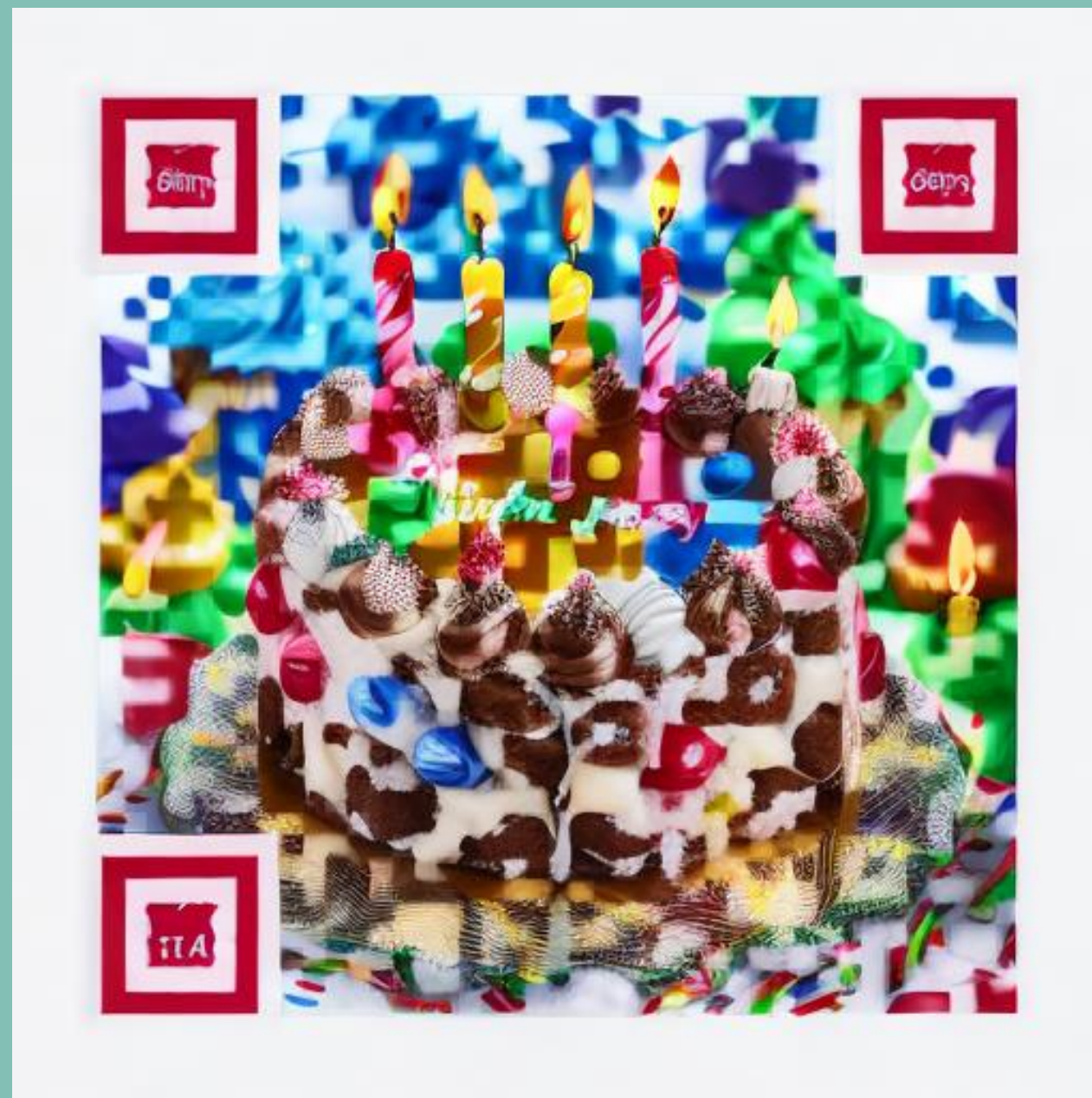
Edukacja to przede wszystkim relacja. Tylko będąc w dobrej relacji z samym sobą i troszcząc się o swój własny dobrostan, możemy dawać innym to, co w nas najlepsze.

Inni zaś traktowani z uwagą i szacunkiem, będą mogli nieść to DOBRO dalej w świat, współtworząc bezpieczny ekosystem współpracy i wzajemnego uczenia się.





## “Pełnia barw” - ZoSia Karbowskiak

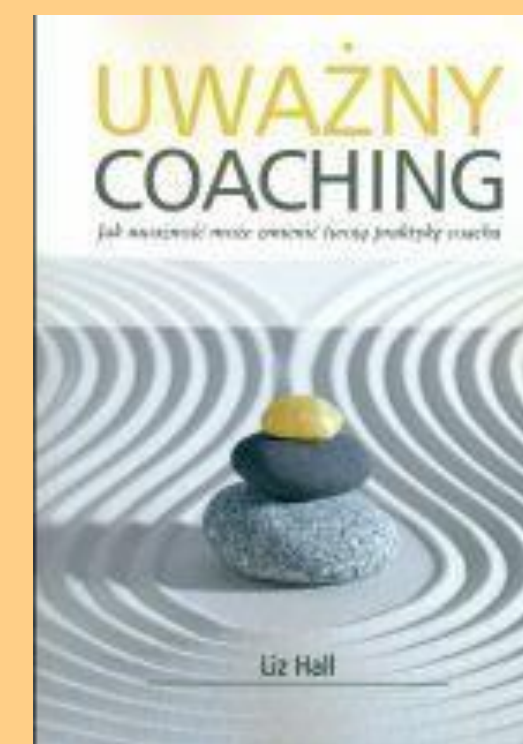
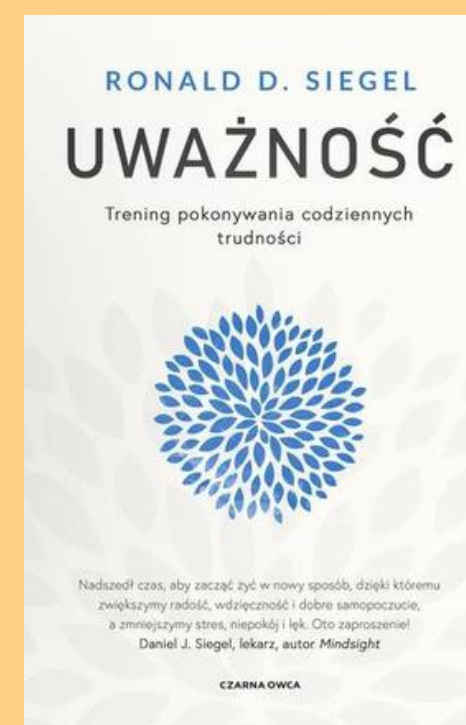
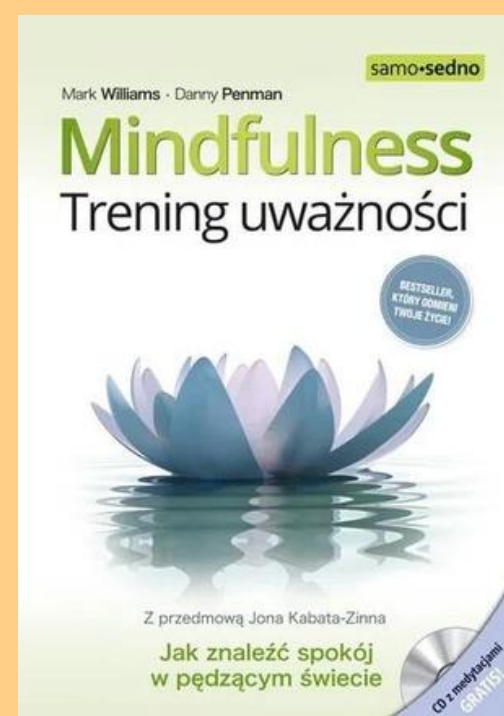
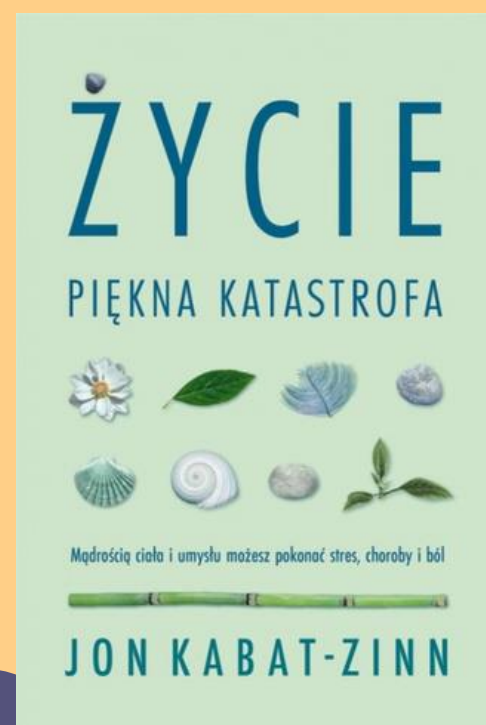


Tekst i muzyka- ZoSia Karbowskiak,  
Aranżacja- ZoSia i Tomek Karbowskiaki



# Książki o mindfulness

1. "ŻYCIE, PIĘKNA KATASTROFA", JON KABAT-ZINN
2. "MINDFULNESS. TRENING UWAŻNOŚCI", MARK WILLIAMS, DANNY PENMAN
3. "Moja Supermoc. Uważność i spokój żabki. Historie, gry i zabawy mindfulness", Eline Snel
4. "Uważność. Trening pokonywania codziennych trudności", Ronald D. Siegel
5. "UWAŻNY COACHING JAK UWAŻNOŚĆ MOŻE ZMIENIĆ TWOJĄ PRAKTYKĘ COACHA", Liz Hall





# Uważności w bibliotece

SPACER Z WIKI-UWAŻNOŚCIĄ – to autorska propozycja 2 mini- projektów.

Pierwszy stawia na ćwiczenie uważności i stworzenie własnej „ścieżki edukacyjnej” bazującej na wiadomościach z WIKIPEDII.

Drugi mini- projekt przybliży świat projektów siostrzanych Wikipedii, a także wspiera rozwój obserwacji otoczenia, której towarzyszą: koncentracja i skupienie.







# Serdecznie dziękuję za spotkanie

Izabela Zwierzchlewska

[pomocnabibliotekazskleka@gmail.com](mailto:pomocnabibliotekazskleka@gmail.com)