



Nicoletta Rosati

<https://orcid.org/0000-0002-2458-9820>

e-mail: [rosatinicoletta@lumsa.it](mailto:rosatinicoletta@lumsa.it)

Libera Università Maria SS. Assunta di Roma

## Trening Mindfulness w Edukacji Wczesnoszkolnej

### Mindfulness Training in Early Childhood Education

#### KEYWORDS ABSTRACT

mindfulness,  
early childhood,  
concentration,  
didactic methods,  
practice

This text presents the main characteristics of mindfulness practice and seeks to draw a parallel among some aspects of didactics for early childhood education. Research suggests that mindfulness practice has had a positive impact on the adult population. While surveys on the use of mindfulness with children are scarce at present, this type of research is increasing among educators and psychologists targeting primary school level and beyond. In this article, we present the methods by which mindfulness practice can be applied in the teaching of nursery and pre-primary school children. In some instances, there is evidence that activities present in the Montessori Method can be borrowed and developed in accordance with the principles of the Mindfulness training. This article outlines how typical activities, such as sensory-motor practice, selective attention exercises and the exercises of practical life can be applied in the mindfulness training. Teacher training is another aspect to consider when applying mindfulness practice in the nursery school classroom.

#### SŁOWA KLUCZE ABSTRAKT

mindfulness,  
wczesne dzieciństwo,  
koncentracja, me-  
tody dydaktyczne,  
praktyka

Niniejszy artykuł przedstawia główne cechy praktyki mindfulness i stara się wskazać analogię do niektórych aspektów dotyczących dydaktyki edukacji wczesnoszkolnej. Badania sugerują, że praktyka mindfulness ma pozytywny wpływ na populację dorosłych. Natomiast badania dotyczące wykorzystania mindfulness w pracy z dziećmi są obecnie rzadkie, chociaż są coraz częściej podejmowane przez peda-

gogów i psychologów ukierunkowanych na poziom szkoły podstawowej i nie tylko. W niniejszym artykule przedstawiamy metody, dzięki którym praktyka mindfulness może być stosowana w nauczaniu dzieci w wieku przedszkolnym i przedprzedszkolnym. W niektórych przypadkach istnieją dowody na to, że aktywności obecne w metodzie Montessori mogą być zapożyczone i rozwinięte zgodnie z zasadami treningu mindfulness. Niniejszy artykuł przedstawia, w jaki sposób typowe zajęcia, takie jak ćwiczenia sensoryczno-motoryczne, ćwiczenia selektywnej uwagi i ćwiczenia z życia praktycznego mogą być prowadzone pod kątem treningu mindfulness. Szkolenie nauczycieli to kolejny aspekt, który należy rozważyć przy stosowaniu praktyki mindfulness w klasie przedszkolnej.

## Wprowadzenie

Uważność (ang. mindfulness) to zbiór praktyk skupiających się na rozwijaniu samoświadomości poprzez systematyczne stymulowanie koncentracji. Mindfulness polega na skupieniu uwagi na chwili obecnej bez jakiegokolwiek postawy osądzącej. Doświadczenie stosowania uważności u dorosłych zaczęto badać w latach dziewięćdziesiątych, a wyniki tych badań były pozytywne: praktykowanie uważności wiązało się z poczuciem dobrostanu (Brown i in., 2007). Prowadzono też badania nad praktyką medytacji wśród uczniów szkół średnich i gimnazjów; również te wyniki okazały się pozytywne (Britton et al., 2010; Broderick i in., 2010; Mendelson et al., 2010). Z kolei badania z udziałem małych dzieci dopiero zaczynają przynosić pozytywne efekty (Burke, 2010; Thompson & Gauntlett-Gilbert, 2008). Na przykład siedmio- i ośmioletnie dzieci z zaburzeniami lękowymi odniosły korzyści po ćwiczeniach polegających na spokojnym siedzeniu i koncentracji na oddechu przez kilka minut (Semple i in., 2005). Badania dotyczące dzieci w wieku przedszkolnym są rzadkie, ponieważ trudno jest zdecydować, jakie praktyki są odpowiednie dla tej grupy wiekowej (Lillard, 2011). Najbardziej godne uwagi badanie zostało przeprowadzone w 2015 roku przez Flook, Goldberg, Pinger i Davidson. Zbadano wówczas wpływ treningu uważności na rozwijanie zachowań społecznych i samokontroli u dzieci w wieku przedszkolnym. Dzieci uczestniczące w grupie interwencyjnej wykazały większe kompetencje społeczne, wyższą wydajność w procesie uczenia się oraz lepszy rozwój zdrowotny i emocjonalny w porównaniu z dziećmi uczestniczącymi w grupie kontrolnej.

Inna grupa badawcza – Kennedy, Whiting i Dixon (2014) zbadła efekty stosowania procedury zwanej ACT (Acceptance and Commitment Therapy – Terapia Akceptacji i Zaangażowania) stworzonej przez Hayesę w 2004 roku, w celu poprawy nawyków żywieniowych u dzieci w wieku od trzech do pięciu lat. ACT opiera się na trzech filarach: akceptacji, zaangażowaniu i stylu życia opartym na wartościach. Akceptacja

to świadomość własnych unikalnych doświadczeń; zaangażowanie i styl życia oparty na wartościach obejmują walkę z problemami natury psychologicznej oraz wolę i siłę radzenia sobie z tymi problemami w życiu. ACT może być dostosowana do małych dzieci, szczególnie w obszarze rozwijania koncentracji i akceptacji tego, czego dzieci doświadczają w danym momencie.

Innym interesującym badaniem dotyczącym uważności jest metaanaliza Willisa i Dineharta (2014) dotycząca znaczenia nauki samokontroli i medytacji we wczesnym dzieciństwie jako skutecznych narzędzi rozwojowych. Samokontrola i medytacja wydają się odgrywać integralną rolę w edukacyjnym sukcesie dziecka. W oparciu o powyższe badania można uznać, że praktyki związane z nauką uważności powinny zostać włączone do programu nauczania edukacji wczesnoszkolnej.

Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie praktyk opartych częściowo na różnych metodach dydaktycznych edukacji wczesnoszkolnej, z których jedna została zbadana przez Lillarda (2011) oraz Mayclin Stephenson (2018). Jest to metoda zaczerpnięta z dydaktyki Montessori. Inna praktyka analizowana jest w oparciu o bezpośrednie doświadczenia z dziećmi w wieku od dwóch do trzech lat, które mogą być wykorzystywane w rozwoju uważności dzieci już od najmłodszych lat. Praktyki uważności mogą być ważnymi elementami w planowaniu edukacji dzieci wczesnoszkolnych oraz dzieci w wieku przedszkolnym, a podobieństwa, które można dostrzec między metodą Montessori a praktyką uważności mogą zostać wykorzystane do stworzenia ram programów nauczania przedszkoli.

## Pierwszy krok w praktyce uważności: koncentracja i cisza

Kabat-Zinn, pionier w zakresie promowania praktyki uważności, definiuje ją jako „świadomość, która powstaje poprzez celowe skupienie na chwili obecnej – bez osądzania i wyłącznie dla celu rozwijania rozumienia samego siebie i mądrości” (Kabat-Zinn, 1994, s. 16). Jednym z aspektów uważności jest promowanie selektywnej uwagi i koncentracji na chwili obecnej – na tym, co dzieje się „tu i teraz”. Postawa ciekawości, otwartości i akceptacji pozwala ludziom być w kontakcie z ich doświadczeniami poprzez bycie, a nie tylko robienie czegoś (Kabat-Zinn, 1990). Pierwszym krokiem w praktyce uważności jest skupienie się na sposobie oddychania, ale możliwe jest również skoncentrowanie się na innych ruchach lub czynnościach w ciągu dnia (Jha i in., 2007).

Annaka Harris – książek o uważności dla dzieci, twierdzi, że uważność daje najmłodszym dostęp do piękna polegającego na byciu w chwili obecnej. Jeśli chodzi o rozwijanie uważności u bardzo małych dzieci, tego rodzaju ćwiczenia mogą im pomóc w nawiązywaniu kontaktu z uczuciem szczęścia, przenosząc ich uwagę z negatywnego doświadczenia na pozytywne poprzez praktyki takie jak wsłuchiwanie się we własny oddech (Greenland i Harris, 2017).

Także Dla Marii Montessori koncentracja była pojęciem fundamentalnym. Maria Montessori opowiadała o wydarzeniu, które miało miejsce w centrum edukacji Montessori z udziałem czteromiesięcznego niemowlęcia przyniesionego tam przez samą Montessori. Dziecko oddychało spokojnie, nie wydając żadnych dźwięków, a Montessori zachęciła inne dzieci, by zrobiły to samo. Okazało się, że dzieci rzeczywiście siedziały znieruchomiełe ze zdumienia, wstrzymując oddech. Zapanowała taka cisza, że słychać było tykanie zegara. Wydawało się, że to małe dziecko przyniosło ze sobą atmosferę całkowitej ciszy, niepodobną do tego, co dzieje się w prawdziwym życiu. Montessori zauważyła, że to doświadczenie nauczyło dzieci pozostawania w bezruchu, kontrolowania oddechu oraz przyjmowania zrelaksowanej i skupionej postawy, podobnej do medytacji. W ten sposób dzieci odkryły, że gdy są zanurzone w całkowitej ciszy, mogą usłyszeć najmniejszy szelest, np. spadającą w oddali kroplę wody lub ćwierkanie ptaka. To doświadczenie stało się podstawą do ćwiczenia ciszy, które jest jedną z praktyk typowych dla placówek stosujących metodę Montessori (Montessori, 1999, s. 167-168).

Praktyki uważności pomagają dzieciom osiągnąć postawę ciszy opartą na dbałości o szczegóły – od odczuwania oddechu po wsłuchiwanie się w dźwięki natury lub inne odgłosy otoczenia. Ta praktyka tworzy u dzieci postawę charakteryzującą się koncentracją, refleksją i świadomością tego, co dzieje się wokół nich i wewnątrz nich. Droga od ciszy do koncentracji prowadzi do wewnętrznego spokoju. Dla Montessori cisza nie oznacza braku dźwięku, ale raczej wewnętrzną postawę koncentracji i internalizacji własnych doświadczeń lub tego, co się dzieje dookoła.

Cisza wiąże się ze zdolnością do dziwienia się temu, co dzieje się wokół nas. Jest to stan, który pozwala nam doświadczać wrażeń i emocji w całej pełni. Rozwijanie postawy ciszy wzbogaca nasze życie wewnętrzne, które wymaga zdolności koncentracji i wizualizacji wewnętrznej przestrzeni poświęconej refleksji oraz czerpaniu przyjemności.

Postawa ta została opisana przez Montessori, która proponuje ćwiczenia ciszy – np. bezgłośnie wołanie dzieci po imieniu. Autorka opisuje, jak dzieci, które rozpoznały swoje imiona próbowały zbliżyć się do Montessori w ciszy, poruszając się wokół przedmiotów, aby na nie nie wpaść. Staraly się być bardzo cicho, biegnąc bez robienia hałasu. Rezultatem tych ćwiczeń była większa przytomność umysłu, zwinność, uważność na małe przedmioty, zdumienie, zwiększona wrażliwość na osiągnięcie wspólnych ram oraz bardziej intensywna koncentracja. Zgodnie z metodą Montessori, nauka ciszy i koncentracji jest ściśle związana z nauką poprzez zmysły.

## Uważność a doświadczenia sensoryczno-motoryczne

Doświadczenie sensoryczne jest istotnym aspektem treningu uważności. Odpowiednim przykładem ćwiczenia uważności może być jedzenie kawałka owocu i zwracanie szczególnej uwagi na jego wygląd i doznania dotykowe, a przy tym czerpanie radości

z jego smaku i konsystencji na języku i w ustach. Podkreślane są tu wszystkie doznania zmysłowe, w tym dźwiękowe, dotykowe i wzrokowe. Umysł i ciało są połączone poprzez systemy sensoryczne i motoryczne, które pobierają informacje ze środowiska i przetwarzają, w jaki sposób nasze działania zmieniają się w zależności od otoczenia. Ciało i umysł stają się zintegrowane, gdy koncentrujemy się na tych doświadczeniach sensorycznych i motorycznych. Kilku psychologów uznaje ważną rolę, jaką doświadczenia cielesne mogą odgrywać w procesie poznawczym – i odwrotnie (Glenberg, 1999; Niedenthal i in., 2005; Lillard, 2011).

Według Montessori, edukacja sensoryczno-motoryczna ma fundamentalne znaczenie dla dalszego rozwoju osobowości dziecka. Wyraźne podkreślenie wartości w edukacji i rozwijanie zmysłów zapewniają lepiej ugruntowaną i bogatszą podstawę dla rozwoju inteligencji. Poprzez zmysły i ruch podczas eksploracji otoczenia, nasza inteligencja tworzy bardziej złożone pomysły, bez których funkcjonowanie umysłu byłoby pozbawione solidnych podstaw, dyscypliny, intuicji i autorefleksji (Montessori, 1950).

Podążając za metodą Montessori, można opracować bardzo przydatne ćwiczenia do praktykowania edukacji sensorycznej – ćwiczenia, które są bardzo podobne do praktyki uważności. Na przykład, w edukacyjnych placówkach Montessori trzylatki uczą się rozróżniać różne zapachy, dźwięki, kolory i tekstury za pomocą materiałów, instrumentów muzycznych, owoców i innych narzędzi strukturalnych.

Materiały edukacyjne wspierające praktykę uważności obejmują najczęściej zestawy dzwonek muzycznych służące do trenowania ucha dziecka w rozróżnianiu różnych dźwięków. Dzwonki te są rozmieszczone w różnych miejscach sali, a dzieci proszone są o dopasowanie konkretnych dzwonek do ich dźwięków. Aby to zrobić, dziecko musi zagrać na każdym dzwonku, zachować dźwięk w pamięci, a następnie poruszać się po pokoju i poszukiwać tych samych dźwięków. Ćwiczenie tego rodzaju rozwija koncentrację sensoryczną, ale także ćwiczy pamięć dziecka. Oprócz ćwiczeń dopasowywania dźwięków, Montessori prezentuje również ćwiczenia wykorzystujące smak i zapach, w których dziecko musi dopasować przedmioty, które smakują lub pachną tak samo, a wszystko z opaską na oczach dla utrudnienia.

Edukacja sensoryczna dziecka jest również stymulowana poprzez użycie klocków o różnej gradacji kolorów i brył o tej samej formie, ale w różnych rozmiarach. Inne bryły mają różne kształty, podczas gdy jeszcze inne mają ten sam rozmiar, ale różną wagę. Każda grupa przedmiotów reprezentuje to samo pod względem rodzaju, ale występuje w dwóch różnych odmianach. W związku z tym istnieje szereg gradacji, w których różnica między każdym obiektem zmienia się z pewną regularnością i – jeśli jest to możliwe – jest mierzona matematycznie. Ogólne kryteria tych różnic podlegają jednak praktycznemu określeniu poziomu rozwoju dziecka. Wybór materiałów powinien opierać się na tym, co skutecznie „interesuje” dziecko i co angażuje je w spontaniczną i powtarzalną aktywność.

Inne ćwiczenia sensoryczne i motoryczne dla dzieci to te, które koncentrują się na ciszy. Również w metodzie Montessori możemy znaleźć aktywność zwaną „zabawą w ciszę”, która pomaga rozwijać świadomość dziecka na temat tego, co dzieje się wokół niego w danym momencie. Podobnie w treningu uważności, kładzie się tu nacisk na rozwijanie koncentracji na otoczeniu i byciu „tu i teraz”. Według Montessori, gdy dzieci angażują się w zabawę w ciszę, stają się również ostrożniejsze w swoich działaniach i bardziej uważne na innych. Uwaga poświęcana doświadczeniom sensorycznym i motorycznym w edukacji wczesnoszkolnej obejmuje również to, co Montessori nazywa „lekcjami wdzięku i uprzejmości”, które koncentrują się na interakcji dziecka z otoczeniem i osobami wokół niego. W treningu uważności kładzie się również nacisk na skutki własnych działań w relacjach z innymi. Przykładem może być nie naruszanie przestrzeni innych, ciche przesuwanie przedmiotów lub nie wpadanie na inne dzieci lub przedmioty w pokoju. Innym ćwiczeniem stosowanym przez Montessori, które obejmuje trening uważności, jest chodzenie po linii. W tym ćwiczeniu dziecko chodzi po linii elipsy narysowanej na podłodze, stawiając jedną stopę przed drugą, od piąty do palców, trzymając w rękach jakiś przedmiot. Takie ćwiczenie uczy dzieci rozwijania równowagi i kontrolowania ruchów rąk i stóp (Montessori, 1950, s. 312). Montessori przypomina nam, że to ćwiczenie pomaga również kształtować osobowość dziecka (Montessori, 1989, s. 65). Aktywność ta przypomina praktykę zen zwaną kin-in, stosowaną w treningu uważności, podczas której osoba zwraca uwagę na każdy pojedynczy krok podczas chodzenia. Osoba zaczyna od podniesienia prawej stopy, próbując dopasować rytm każdego kroku do swojego oddechu. Celem jest zsynchronizowanie własnego chodu z tempem innych osób znajdujących się wokół danej osoby. Ćwiczenie to służy rozwijaniu samoświadomości oraz poczucia własnej obecności w świecie i w obecności innych, którzy stanowią część naszej rzeczywistości.

Praktyka uważności promuje taki poziom dbałości o ruch. Hanh (1999, 2009) opowiada o swoim doświadczeniu, kiedy to jako początkujący mnich został poproszony o wykonanie pewnej czynności dla swojego nauczyciela. Wychodząc z pokoju w beznamiętnym podnieceniu, został wezwany z powrotem przez swojego nauczyciela, aby zamknął za sobą drzwi. Od tego dnia, wyjaśnia Hanh, „pamiętałem, że mam zamykać za sobą drzwi” (Hanh, 2009, s. 79). Kabat-Zinn (2021, ss. 201-202) przytacza też przykład wchodzenia po schodach z zachowaniem świadomości całego ciała.

W naszych szkołach uwaga poświęcana doświadczeniom sensoryczno-motorycznym jest ważna, ale nie jest ona ściśle częścią programu nauczania. W przedszkolu nauczyciele proponują psychomotorykę jako projekt, w ramach którego ekspert przychodzi raz lub dwa razy w tygodniu, by pokierować działaniami dzieci w zakresie doświadczeń sensoryczno-motorycznych. Psychomotoryka, która opiera się na ruchu, myśleniu i emocjach splecionych ze sobą, powinna być częścią codziennego życia w przedszkolach i szkołach podstawowych. Dzieci powinny mieć możliwość eksplorowania różnych kontekstów

poprzez poruszanie się, wchodzenie po schodach, słuchanie różnych odgłosów i dźwięków w otoczeniu, śledzenie tego, co dzieje się wokół nich, używanie rąk do prac plastycznych i rzemieślniczych itp. Podczas takich czynności dzieci powinny być zachęcane do refleksji nad tym, co robią, a przez to – do nabywania świadomości własnych działań. Ta praktyka refleksji i uświadamiania sobie własnych aktywności przypomina dydaktykę metapoznawczą, której celem jest osiągnięcie wyższego poziomu poznania i zdolności kontrolowania procesów poznawczych. Dydaktyka metapoznawcza wydaje się obejmować te same procesy i cele, co praktyka uważności. Metapoznanie ma na celu pomóc dzieciom uświadomić sobie swoje myśli i uczucia oraz rozwinąć zdolność kontrolowania procesów poznawczych i emocji. Mindfulness ma na celu promowanie świadomości własnych myśli i emocji oraz tego, co dzieje się wokół nas i w naszym wnętrzu w danej chwili. Zarówno metapoznanie, jak i uważność kształcą dzieci w zakresie dbania o siebie, innych i otaczające je środowisko.

## Praktyczna praca i inne analogie do mindfulness

Zwrócenie uwagi na czynności czuciowo-ruchowe skutkuje dbałością dziecka o praktyczną, życiową pracę. Według Kabat-Zina, przywiązywanie wagi do czynności życia codziennego, takich jak nakrywanie do stołu, jedzenie, zmywanie naczyń itp., rozwija nie tylko umiejętność wykonywania tych zadań, ale także poczucie własnej wartości i własnej skuteczności oraz uważność na innych. Począwszy od przedszkola, dzieci powinny angażować się w to, co Montessori nazywa „ćwiczeniami z życia praktycznego”. Ćwiczenia te mogą obejmować nakrywanie do stołu, podawanie jedzenia na stół i sprzątanie ze stołu po jedzeniu. Czynności te powinny być wykonywane w określonych, zorganizowanych krokach. Jak zauważyła Montessori, „istnieje ścisły związek między pracą fizyczną a głęboką koncentracją ducha” (Montessori, 1950, s. 71). Czynności życia praktycznego są ważne, ponieważ pokazują związek między ciałem a umysłem. Działania praktyczne w metodzie Montessori są istotne dlatego, że dają dziecku praktyczny cel do osiągnięcia wraz z serią ćwiczeń duchowych, które wspomagają dziecko w jego dążeniach. Przedszkola powinny wspierać działania dzieci związane z życiem codziennym, np. wyciskanie soku z pomarańczy, przygotowywanie prostych potraw, sprzątanie klasy, porządkowanie rzeczy, itp. Dzięki tym czynnościom dzieci mogą zobaczyć, że ciało i umysł pracują jako jedność, by osiągnąć konkretny cel. Z punktu widzenia uważności, dzieci rozwijają zdolność koncentracji podczas wykonywania codziennych czynności.

Inną cechą praktyki uważności jest nacisk na nieosądzanie innych. Dzieci powinny nauczyć się rozróżniać między byciem świadkiem zachowania innych a osądzaniem ich. Osoba może obserwować i zauważać zachowanie, ale nie powinna oceniać go jako dobrego lub złego. Kabat-Zinn mówi, że taka postawa wymaga „uświadomienia sobie



ciągłej pokusy osądzania [...] i nauki wycofywania się z niej” (Kabat-Zinn, 1990, s. 33). Także Kabat-Zinn przypomina nam o potrzebie zaufania naszej intuicji i własnemu autorytetowi. W systemie szkolnym dzieci od najmłodszych lat są uczone uznawania nauczycieli za sędziów ich pracy i zachowania. Własne poczucie autorytetu dziecka ma prawie zawsze drugorzędne znaczenie. Aby umożliwić pełny rozwój osobowości dziecka, konieczne jest stymulowanie samoświadomości jego działań oraz zdolności do autokorekty, samomodyfikacji i samooceny (Costa & Kallick, 2004; Comoglio, 2007). Nawet najmłodsze dzieci mogą być wspierane w takim podejściu poprzez zaangażowanie w gry z użyciem przedmiotów, które – na przykład – muszą być układane w ściśle określonym miejscu. Przykładem mogą być puzzle lub układanki. Kiedy dziecko zrozumie, że popełniło błąd w dopasowywaniu danego kształtu, będzie próbowało znaleźć właściwe miejsce. Dziecko, które posiada taką umiejętność autokorekty nie będzie czuło się oceniane przez nauczyciela. Montessori opracowała swoją metodę zgodnie z koncepcją nauczyciela, który nie jest autorytarny. Jeśli dziecko popełni błąd i nie zrozumie swojego błędu, nie należy go karcić, ale raczej pokazać mu, jak prawidłowo wykonać grę lub ćwiczenie.

Kolejnym ważnym aspektem praktyki uważności jest opowiadanie historii. Technika ta wywodzi się z tradycji filozofii Wschodu, polegającej na nauczaniu poprzez opowiadanie historii lub przypowieści. Bruner uważa, że historie są potężnym środkiem edukacyjnym, ponieważ wszyscy mamy tendencję do przedstawiania własnych doświadczeń poprzez narracje (Bruner, 1990). Dzieci mogą być uczone, na przykład, wartości przyjaźni poprzez historie o zwierzętach, które stają się przyjaciółmi. Opowiadanie historii może być wykorzystywane do rozwijania świadomości własnych emocji poprzez historie o radości, smutku, złości, itp. Opowiadanie historii ma też wielki potencjał w nauczaniu treści szkolnych, takich jak cykl wodny wyjaśniony poprzez opowieść o kropli wody.

## Szkolenie nauczycieli

Kursy i szkolenia realizowane we Włoszech z myślą o nauczycielach przedszkolnych i wczesnoszkolnych, a także kandydatkach na nauczycieli, pozwalają mieć nadzieję na rychłe wdrożenie praktyki uważności w edukacji najmłodszych. Jeden z takich kursów polega na zapewnieniu nauczycielom zarówno wiedzy teoretycznej, jak i praktycznej, aby mogli zrozumieć przydatność technik uważności. Przedstawiono w nim praktyczne czynności zaprojektowane specjalnie dla nauczycieli, aby umożliwić im głębsze zrozumienie zasad uważności. Kurs obejmuje szereg konkretnych sugestii dotyczących zarządzania klasą i rozwiązywania konfliktów, które mogą pojawić się podczas pracy z rodzicami, uczniami i innymi nauczycielami.

Inny kurs dla nauczycieli przedszkolnych obejmuje strategie i działania do wykorzystania w klasach z dziećmi w wieku od trzech do pięciu lat. Kurs zapewnia strategię nauczania uczniów przedszkoli w zakresie postaw i zachowań opartych na zasadach uważności.



Celem jest sprawienie, aby dziecko czuło się swobodnie w środowisku szkolnym oraz poprowadzenie go w kierunku stanu dobrego samopoczucia psychicznego. Na takim szkoleniu nauczyciel zdobędzie wiedzę o tym, jak uważność może kształtować jego własne podejście do nauczania. Jego uczniowie otrzymają narzędzia do samokontroli i zarządzania konfliktami oraz trudnościami, jakie mogą pojawić się w środowisku szkolnym.

Praktyka uważności obejmuje świadomość nauczycieli związaną z ich własnym „ja”. Uczą się, jak uświadomić sobie własne uwarunkowania psychologiczne, by skupić się wyłącznie na potrzebach dziecka, bez żadnych zewnętrznych zakłóceń. Taka postawa jest niezbędna do dobrego wykonywania zawodu nauczyciela. W ramach uważności nauczyciel powinien okazywać dzieciom życzliwość – jedną z podstawowych zasad treningu uważności (Salzberg, 2004).

Innym ważnym aspektem praktyki uważności jest obserwacja, której nauczyciele powinni się nauczyć, aby zaspokoić potrzeby dziecka. Obserwacja wymaga koncentracji ze strony pedagoga. W praktyce uważności nauczyciel znajdzie kilka ćwiczeń wspomagających tę koncentrację. Innym ważnym elementem szkoleń dla nauczycieli są techniki relaksacyjne, które nauczyciele powinni rozwijać i ćwiczyć codziennie przed rozpoczęciem pracy z dziećmi.

## Uważność w przedszkolu: nieformalna ankieta

W roku szkolnym 2021-2022 przeprowadzono nieformalne badanie w dwóch przedszkolach w Rzymie. Dwie grupy dzieci w wieku od dwóch do trzech lat były zaangażowane w praktykę uważności jako grupy interwencyjne. Inna grupa dzieci w tym samym wieku funkcjonowała jako grupa kontrolna, w której ćwiczenia uważności nie były częścią programu nauczania.

Dzieci z grupy interwencyjnej brały udział w ćwiczeniach uwagi selektywnej (tj. obserwowały szczegóły liścia, kwiatu, małego zwierzęcia lub chmury na niebie). Dzieci te były również proszone o skupienie się na swoim oddechu i ruchach, takich jak chodzenie, wspinanie się lub przenoszenie przedmiotów z jednego miejsca na drugie. Książka „Sitting Still Like a Frog. Mindfulness Exercises for Kids” [„Uważność i spokój żabki”] (Snel, 2016) została również wykorzystana jako źródło gier i ćwiczeń podnoszących świadomość dziecka na temat tego, co robi w różnych momentach dnia.

Podczas ćwiczeń uważności dzieci były obserwowane przez nauczycieli, którzy zapisywali dane za pomocą siatek i tabel. Celem procesu obserwacji było ustalenie, czy działania te skutkowały pozytywnymi postawami, czy też miały niewielki lub żaden wpływ na zachowanie. Zachowanie to mierzono za pomocą różnych parametrów, które obejmowały długość czasu, jaki dziecko spędziło na samej aktywności, skuteczność utrzymania poziomu koncentracji podczas doświadczania rozproszeń, częstotliwość zaangażowania się w relacje z rówieśnikami oraz samokontrolę emocjonalną dziecka podczas

danej aktywności. Podczas obserwacji narzędziem pomiarowym była Skala Zachowań Społecznych (Social Behaviour Scale – SBS) (Merrell & Caldarella, 2008). Skala ta została wykorzystana do eksploracyjnej i potwierdzającej analizy czynnikowej u włoskich dzieci w wieku przedszkolnym. Trzy czynniki zawarte w tej skali to: kompetencje emocjonalne, zaangażowanie społeczne i agresywność. Dane zostały następnie zebrane i przeanalizowane przez grupę wychowawców wraz z badaczami. Stwierdzono, że dzieci w grupach interwencyjnych wykazywały bardziej pozytywne nastawienie, większą zdolność koncentracji, zwiększone zaangażowanie rówieśnicze i lepszą samokontrolę emocjonalną. Dane te zostały wykorzystane do opracowania przyszłego programu nauczania w przedszkolu. Z kolei dzieci z grupy kontrolnej wykazywały krótszy czas koncentracji uwagi i były mniej skłonne do angażowania się w relacje z rówieśnikami. Innymi słowy, dzieci z grupy kontrolnej nie wykazywały tak wysokiego poziomu koncentracji jak dzieci z grup interwencyjnych.

To nieformalne badanie zostało przeprowadzone w ciągu dwóch miesięcy, co można uznać za zbyt krótkie, aby uzyskać ostateczny wynik. Niemniej, dane pochodzące z obserwacji trzech grup wskazują na skuteczność programów uważności i są zgodne z wynikami badań Brodericka i współpracowników z 2010 roku oraz Ecclesa i współpracowników z 1993 roku. Zgodnie z ich ustaleniami, dzieci uczestniczące w treningu uważności wykazują poprawę zdrowia psychicznego. Wygląda na to, że dostosowanie: osoba-środowisko jest wzmocnione przez praktykę uważności. Jest to powód, dla którego uważność powinna odgrywać większą rolę w programie szkolnym, począwszy od bardzo młodego wieku dzieci.

Program nauczania w przedszkolu powinien obejmować zajęcia, które obejmują odkrywanie środowiska naturalnego wokół dziecka i oferują mu możliwość obserwowania, dotykania i obchodzenia się z naturalnymi elementami znajdującymi się w środowisku.

Działania te powinny być zaprojektowane tak, aby przyczyniały się do rozwoju selektywnej uwagi dziecka i jego zdolności do koncentrowania się na tym, co robi w danym momencie. Ćwiczenia uważności należy traktować jako czas zabawy i wykorzystywać jako uzupełnienie zajęć w celu rozwijania poczucia dobrostanu psychicznego nawet u dzieci w wieku przedszkolnym.

## Wnioski

W zasadach rządzących praktyką uważności można znaleźć wiele przydatnych sugestii dotyczących formułowania ram edukacyjnych związanych z kształceniem małych dzieci. Ramy te powinny kłaść nacisk na głęboką koncentrację, aby można było osiągnąć równowagę i radość prowadzącą do zdrowych relacji z innymi i ze środowiskiem. Doświadczenia sensoryczno-motoryczne odgrywają ważną rolę w budowaniu tych ram. Związek pomiędzy ciałem a umysłem jest kolejnym istotnym elementem uważności.

Połączenie, które istnieje pomiędzy ciałem, umysłem a emocjami (i które jest jednym z założeń praktyki uważności), dokładnie odzwierciedla etapy rozwoju dziecka w wieku od zera do sześciu lat. Dzieci w tej grupie wiekowej przeżywają swoje doświadczenia na poziomie percepcyjnym, emocjonalnym i motorycznym, a dzięki tym doświadczeniom codziennie budują wiedzę o sobie, innych i otaczającym je świecie.

Wykonując ćwiczenia z życia praktycznego, dzieci mogą używać swojego ciała i umysłu jednocześnie. Czynności takie jak wyciskanie soku z pomarańczy lub nakrywanie do stołu mogą stanowić okazję do skoncentrowania się na tym, co robią i dlaczego to robią. Samoświadomość, która wyłania się z tych działań, przypomina praktykę uważności ukierunkowaną na ćwiczenie selektywnej uwagi i koncentracji.

Badania wykazały, że praktyka uważności w szkołach ma ogromny wpływ na samopoczucie psychiczne dziecka i jego zdolność zarówno do akceptacji siebie, jak i współpracy z otoczeniem.

## Bibliografia

- Britton, W., Bootzin, R., Cousins, J., Hasler, B., Peck, T., & Shapiro, S. (2010), The Contribution of Mindfulness Practice to Multicomponent Behavioural Sleep Intervention Following Substance Abuse Treatment in Adolescents: A Treatment-development Study. *Substance Abuse*, 31(2), 86–97.
- Broderick, T., Khalsa, S. B., Greenberg, M., Reichl, K.S., & Kabat-Zinn, W. (2010). *Developing and Evaluating Contemplative Practices for Children and Youth* [artykuł przedstawiony w Mind and Life Summer Research Institute]. Garrison.
- Brown, K., Ryan, R., & Creswell, J. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundation and Evidence for Its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18 (4), 211–237.
- Bruner, J. (1990) *Acts of Meaning*. Harvard University Press.
- Burke, C. (2010). Mindfulness-based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 133–144.
- Comoglio, M. (2007). *Insegnare nella prospettiva della valutazione "autentica"*. LAS.
- Costa, A., & Kallick, B. (2004), *Assessment Strategies for Self-directed Learning*. Corwin Press.
- Eccles, J. S., Midgley, C., Wigfield, A., Buchanan, C. M., Reuman, D., Flanagan C., & Iver, D. M. (1993). Development During Adolescence. The Impact of Stage-environment Fit on Young Adolescents' Experiences in Schools and in Families. *American Psychologist*, 48(2), 90–101.
- Flook, L., Golberg, S. B., Pinger, L., & Davidson, R. J. (2015). Promoting Prosocial Behavior and Self-regulatory Skills in Preschool Children Through a Mindfulness-based Kindness Curriculum. *Developmental Psychology*, 51(1), 44–51.
- Glenberg, A. (1999). Why Mental Models Must be Embodied. In G. Rickheit & C. Habel (Eds.), *Mental Models in Discourse Processing and Reasoning* (pp. 77–90). Elsevier.
- Greenland, S. K., & Harris, A. (2017). *Mindful Game Activity Cards: 55 Fun Ways to Share Mindfulness with Kids and Teens*. Shambhala.

- Hanh, T. (1999). *The Miracle of Mindfulness*. Beacon Press.
- Hanh, T. (2009) *You Are Here: the Power of the Present Moment*. Shambhala.
- Jha, A., Krompinger, J., & Baime, J. (2007). Mindfulness Training Modifies Subsystems of Attention. *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience*, 7(2), 109–119.
- Kabat-Zinn, J., (1990). *Full Catastrophe Living: Using Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. Delta.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are. Mindfulness Meditation for Everyday Life*. Hyperion Books.
- Kabat-Zinn, J. (2021). *Vivere momento per momento. Come usare la saggezza del corpo e della mente per affrontare lo stress, il dolore, l'ansia e la malattia* (A. Shantena Sabbadini, tłum.). Corbaccio.
- Kennedy, A. E., Whiting, S. W., & Dixon, M. R. (2014). Improving Novel Food Choices in Preschool Children Using Acceptance and Commitment Therapy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4), 228–235.
- Lillard, A. S. (2011). Mindfulness Practices in Education: Montessori's Approach. *Mindfulness*, 2,78–85.
- Mayclin Stephenson, S. (2018). *Montessori and Mindfulness*. Michael Olaf Montessori Publishing.
- Mendelson, T., Greenberg, M., Dariotis, J., Gould, L., Rhoades, B., & Leaf, P. (2010). Feasibility and Preliminant Outcomes of a School-based Mindfulness Intervention for Urban Youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 2, 1–10.
- Merrell, K., & Caldarella, P. (2008). *School Social Behaviour Scales* (2 wyd.). Brookes Publishing.
- Montessori, M. (1950). *La scoperta del bambino*. Garzanti.
- Montessori, M. (1989). *Creative development in the child*. Kalakshetra Press.
- Montessori, M. (1999). *Il segreto dell'infanzia*. Garzanti.
- Niedenthal, P. M., Barsalou, L. W., Krauth-Gruber, S., & Ric, F. (2005). Embodiment in Attitudes, Social Perception and Emotion. *Personality and Social Psychology Review*, 9(3), 184–211.
- Salzberg, S. (2004). *Loving Kindness*. Shambhala Publications.
- Sample, R. J., Reid, E. F. G., & Miller, L. (2005). Treating Anxiety with Mindfulness: An Open Trial of Mindfulness Training for Anxious Children. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19(4), 379–392.
- Snel, E. (2016) *Sitting Still Like a Frog: Mindfulness Exercises for Kids*. Shambhala Publications [*Calmo e attento come una ranocchia. Esercizi di mindfulness per bambini*. Red].
- Thompson, M., Gauntlett-Gilbert, J. (2008). Mindfulness with Children and Adolescents: Effective Clinical Application. *Clinical Child Psychology Psychiatric*, 13(3), 395-407.
- Willis, E., & Dinehart, L. H. (2014). Contemplative Practices in Early Childhood: Implications for Self-regulation Skills and School Readiness. *Early Child Development & Care*,184(4), 487–499.