

WPŁYW STOSOWANYCH TECHNIK MINDFULNESS U DZIECI I MŁODZIEŻY NA WSPOMAGANIE EDUKACJI SZKOLNEJ

¹Niepubliczna szkoła podstawowa im. Wandy Chotomskiej "Moja Szkoła".

²Centrum Edukacji Prozdrowotnej "MiniAkro"

Adnotacja: Autor podejmuje próbę badań w formie ankietowanej i wywiadu z uczniami które stosowały technikę uważności na lekcjach wychowania fizycznego. W publikacji zwraca uwagę na wpływ techniki uważności w edukacji szkolnej, relację rówieśnicze i samopoczucie przed i po stosowaniu mindfulness.

Annotation: The autor attempts to conduct research in the form of a survey and interview with students who used the mindfulness technique during physical educations lessons and results , peer relationships, in school educations

Mindfulness (uważność) – jest to akt zwracania uwagi na nasze bezpośrednio doświadczenie w chwili obecnej, bez oceniania. W praktyce mamy do wyboru wiele elementów "teraźniejszej chwili" np. co widzimy, co czujemy, co myślimy , jakie wrażenie towarzyszą oddychaniu albo innym odczuciom związanym z ciałem.

Jak opisują badania inne, tak zwanej neuroplastyczności, chodzi tu o zdolność mózgu do zmieniania się i tworzenia nowych połączeń, by w ten sposób przeorganizować się i stworzyć nowe drogi neuronalne, przez powtarzanie możemy wyhodować nowe komórki nerwowe a także tworzenie więcej substancji szarej w korze przedczołowej w hipokampie i wyspie.

W danym badaniu o wpływie technik mindfulness na wyniki w edukacji brało udział 91 uczniów Niepublicznej Szkoły Podstawowej im. Wandy Chotomskiej w Łomiankach od 0 do 8 klas. Technika uważności była stosowana 2-3 razy

w tygodniu, po od 5-10 min., pod koniec zajęć wychowania Fizycznego, przez certyfikowanego instruktora mindfulness.

Moje interpretacje wyników w I części badań, zaobserwowano, że dzieciom z niższą średnią towarzyszył śmiech. Natomiast uczniowie z wyższą oceną średnią na początku i w trakcie praktyki mindfulness - zasypiały.

Uczeniowie ze spektrum autyzmu było trudniej skupić się, natomiast przez krótki czas podejmowali próbę uważności na otaczających nas dźwiękach i ich jednoczesne komentowanie, także odrębnie poprzez dotyk dłoni z opisem odczucia w dane. Uczniowie z ADHD i niekontrolowanej złości, proces głębokiego oddychania skutkowało redukcją stresu czyli wyciszenia. Natomiast w sytuacji z jednoczesnym prowadzonym tekstem i skupieniem uwagi na dotyk, utrzymanie ciała w jednej stałej pozycji, zaobserwowano, że łączenie zadań w tym samym czasie uczniowie miały z tym trudności.

II część badań składała się z wywiadu, od razu po zakończeniu 10 min. praktyki mindfulness, również pod koniec samych badań.

Zauważalne zmiany w samopoczuciu fizycznym i psychicznym. Polepszeniu lub pogorszeniu koncentracji uwagi, zapamiętywanie.

W III części, wyniku badań pokazały, że najbardziej skuteczną metodą prowadzenia było praktykowanie w lesie, tak zwaną kąpielą leśną Shinrin-yoku, jest to praktyka wellbeingu w naturze, kindnessu i compassion. Na podstawie dialogu z uczniami stwierdzono, że większości uczniów klas 6-8, łatwiej i szybsza jest skoncentrowanie uwagi, co skutkowało jednocześnie lepsze zapamiętaniem.

Na relację rówieśniczą również miało wpływ. Jak stwierdziły uczniowie mają lepszy kontakt ze sobą w grupie klasowej w której razem i jednocześnie praktykowali uważność.

W sytuacjach stresujących szybko wracali do stanu spokoju. Pojawiła się pewność siebie.

Uczeniowie przed rozpoczęciem praktyki odczuwali, nie zdecydowanie, zmęczenie, nie chęć. Większości zwłaszcza płci żeńskiej przeważała emocja taka jak ciekawość.

Podsumowując, analiza badań własnych prowadzone w szkole w terminie od 19.09.2023- 17.10.2023, wykazała, że w obszarze edukacji prozdrowotnej , technik relaksacyjnych w danym etapie edukacyjnym , warto stosować i praktyki mindfulness (uważność), jak obowiązkową część lekcji, ponieważ ma znaczny wpływ na proces edukacyjny, styl prowadzonego życia i relacji społeczne. Przez to jak opisują badania wzrasta zdolność do koncentracji, zachowania spokoju i zapamiętywanie informacji.

W klasach 4-8, praktykowania uważności, pojawiało się dużo energii, chęć do działania, radość, spokój, wyciszenie i zainteresowanie.

Aczkolwiek w klasach 0-3 warto poświęcić całą godzinę lekcyjną z prowadzącej praktyki mindfulness, najlepiej w naturze, poprzez zabawę statyczną w różnych zmieniających się pozycjach wyjściowych ciała.

Literatura.

- 1.Mindfulness dla dzieci. Uz Afzal
- 2.Gry i zabawy (nie tylko) mindfulness. Kristina Marcelli-Sargent
- 3.Mindfulness dla kobiet, zatrzymaj się i poczuj smak życia. Caroline Weich
- 4.Spokój emocjonalny. Bernardo Stamateas.
- 5.Edukacja fizyczna w nowej szkole. Wydawnictwo dydaktyczne. Tadeusz Maszczak.