

## PRZEWODNIK FUNDACJI EduMind

### 6 pierwszych kroków

### w stronę bycia Uważnym Nauczycielem.

Zależy Ci na redukcji stresu i napięcia, skoncentrowaniu uwagi, opanowaniu emocji albo po prostu chcesz wzmocnienia poczucia szczęścia i spokoju?

A może, już wiesz czym jest uważność na przykład z kursu, z książki albo z warsztatów i teraz potrzebujesz codziennego wsparcia?

Ten przewodnik pomoże wprowadzić więcej uważności w Twoje codzienne życie. Pokaże, jak znaleźć czas w napiętych kalendarzach. Poniżej znajdziesz kroki, które warto stawiać każdego dnia – w dowolnej kolejności i z opcją modyfikacji wedle swoich potrzeb i możliwości.

#### Jeśli zastanawiasz się, jaka jest najlepsza praktyka uważności?

**Odpowiedź jest prosta – ta którą wykonujesz.** ☐

Może być to praktyka formalna – z nagraniem, przez nauczyciela uważności albo nieformalna, czyli wykonywanie codziennych czynności z pełną świadomością i zaangażowaniem zmysłów.

Mamy dla Ciebie podpowiedzi! No to w drogę!

#### KROK 1 - Pielęgnuj własną praktykę



Na początku zastanów się jaka forma ćwiczeń będzie odpowiednia dla rytmu Twojego dnia. Może to być regularna medytacja w ciszy albo prowadzona głosem nauczyciela. Nawet kilkanaście minut dziennie pomaga radzić sobie z lękiem, wzmacnia koncentrację i – co przebadali naukowcy – zmienia nasz mózg!

Dobrze sprawdzi się również praktykowanie zwykłych czynności w codziennym życiu jak uważne jedzenie lub ruch.

#### KROK 2 - Zauważaj i nazywaj



Uważność to świadomość tego co dzieje, gdy to się dzieje. Zadaj sobie pytanie kilka razy w ciągu dnia: jak się mam? Jakie myśli są dominujące? Jakie uczucia mi towarzyszą? Czy czuję jakieś wrażenie w ciele?

Zbadaj to z ciekawością – bez analizy czy oceniania. Może zauważysz jakieś przyzwyczajenia, które Ci towarzyszą?

Dzięki praktyce uważności możemy budować te nawyki, które chcemy, żeby były wspierające, służyły nam i innym.

### KROK 3 – Nie odchodź od zmysłów



Gdy doświadczasz trudnej sytuacji lub dużego stresu spróbuj pamiętać, że możesz użyć swoich zmysłów, aby nie zapętlić się w rozwijaniu często nieistniejących scenariuszy w głowie. Nazwij w myślach 5 rzeczy jakie widzisz, 4 dźwięki jakie słyszysz, 3 rzeczy jakie możesz dotknąć, 2 zapachy jakie wyczuwasz i 1 smak jaki czujesz. Sprawdź czy coś się zmieniło w trudnej sytuacji i w Twojej reakcji na nią.

### KROK 4 – Zauważaj multitasking



Czy wiesz, że nasza uwaga nie jest podzielna? Ona przenosi się, a nie obejmuje dwie czynności na raz. Sprawdź, ile razy w ciągu dnia robisz kilka rzeczy jednocześnie. Zauważaj to, a potem sprawdź, czy odczujesz różnicę koncentrując się na jednej aktywności. Może sprawdzanie prac uczniów, przy wyłączonych powiadomieniach w telefonie czy mailu, byłoby dobrym pomysłem?

### KROK 5 – Buduj na wartościach



Bądź w codziennym kontakcie ze swoimi wartościami. Uczciwie wykonywana praca, inspirująca nauka i wsparcie dla dzieci, bezpieczeństwo i zabawa dla wszystkich... Na czym tak naprawdę Ci zależy? Co w związku z tym, będzie dziś dla Ciebie wiodące? Co i kogo ustawisz w centrum swojej uwagi? Jeśli zależy Ci na innych, troszcz się również o siebie.

### KROK 4 – Kieruj światło na życzliwość i wdzięczność



Jako ludzie mamy skłonność do zapamiętywania negatywnych spraw – nasz mózg nie był projektowany do zapewnienia szczęścia, tylko bezpieczeństwa. Możemy to zneutralizować, regularnie wymieniając (nawet pisząc, jeśli wolisz) rzeczy w naszym życiu, za które jesteśmy wdzięczni. Zaczynaj od spraw może oczywistych, ale wraz z rozwojem tej praktyki zobaczysz, że przyzwyczaisz mózg do zauważania przyjemnych wydarzeń w swoim życiu. W praktyce uważności ważne jest nastawienie – nieoceniająca życzliwość wobec siebie i innych. W praktyce uważności ważne jest nastawienie – z nieoceniającą życzliwością do siebie i innych. Bądź uważny i szczęśliwy nauczycielu.



