



Fundusze Europejskie

Inteligencja emocjonalna i mindfulness w praktyce dydaktyka

Magda Dubińska-Magiera



Fundusze
Europejskie



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



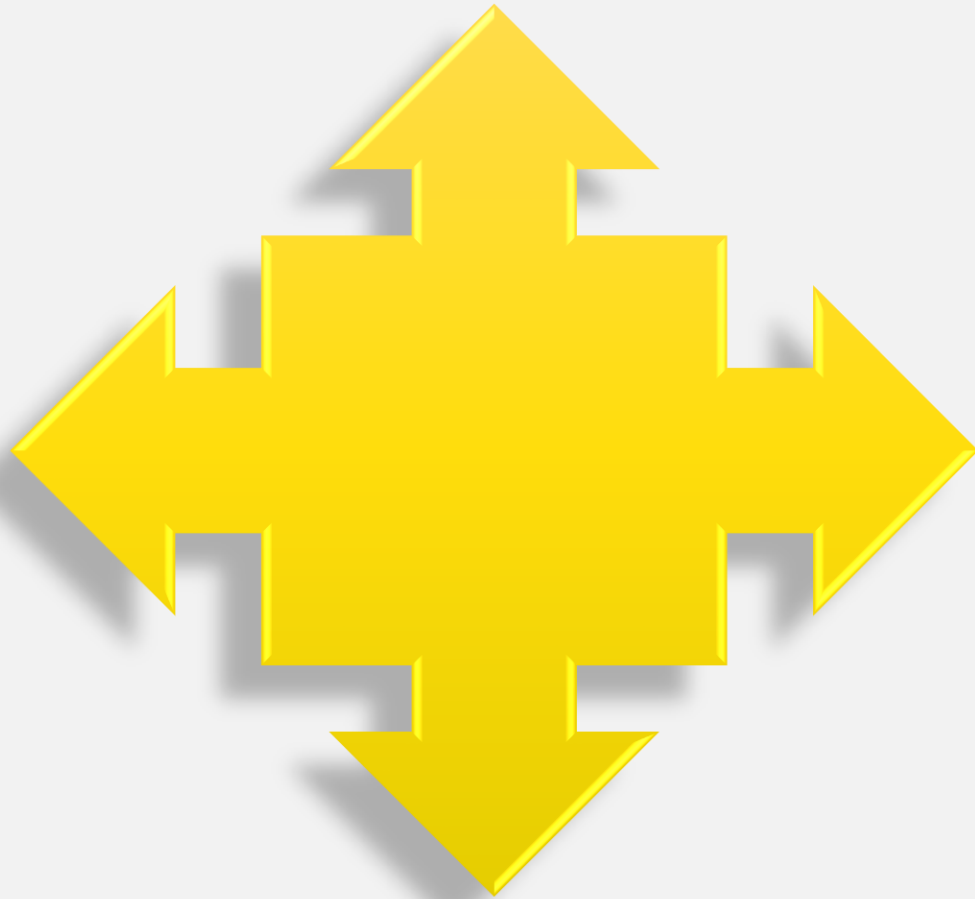


**Poznajmy się trochę lepiej – w jaki sposób lubisz
„ładować baterię”?**

Jak często praktykujesz uważność (ang. mindfulness)?

Interaktywna ankieta





Co będziemy robić?

- Inteligencja emocjonalna – komponenty i aspekty neurobiologiczne
- Mindfulness – wstęp
- Mindfulness – podstawy naukowe
- Filary uważności
- Wybrane praktyki
- Praktyczne wskazówki – jak zacząć?
- Mindfulness w klasie
- E-uważność

Inteligencja emocjonalna i jej znaczenie

- Samoświadomość
- Samoregulacja
- Motywacja
- Empatia

Neurobiologia emocji

- Ciało migdałowe
- Kora przedczołowa
- ...

Czym jest uważność (ang. *mindfulness*)?

- Dyscyplina umysłowa zajmująca się ćwiczeniem uwagi:
 - Wykorzystywanie zmysłów
 - Angażowanie umysłu w chwilę obecną
 - Dbanie o samokontrolę
 - Nastawienie pełne otwartości i akceptacji
 - Kultywowanie równowagi wewnętrznej → niereagowanie

Faza dyskusji

05:00



- Czym według Ciebie jest uważność?
- Spotykasz się z tym zjawiskiem na co dzień?
- Co jest potrzebne do praktykowania uważności?



Tryb domyślny (ang. *default mode*), Marcus Raichle

- Spoczynkowy stan umysłu → myślenie związane z introspekcją i samorefleksją
- Znaczenie biologiczne
- Koszty → *wandering mind*
- Podwyższona aktywność stanów spoczynkowych mózgu → ruminacje

Wędrujący umysł (ang. *wandering mind*)

Umysł, który wędruje jest umysłem nieszczęśliwym!

Co z tym zrobić??

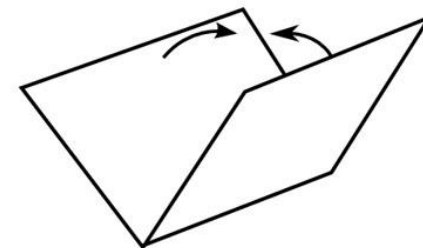
Neuroplastyczność - zdolność tkanki nerwowej do reorganizacji poprzez tworzenie nowych połączeń nerwowych

*Umysłowa Próba generalna;
Alvaro Pascual-Leone*

Cztery aspekty uważności z perspektywy kognitywnej

- Percepcja (postrzeganie)
- Nieprzywiązywanie się (odpuszczanie)
- Akceptacja
- Chwila obecna

Ćwiczenie: Zawartości mojego umysłu



Faza dyskusji

05:00



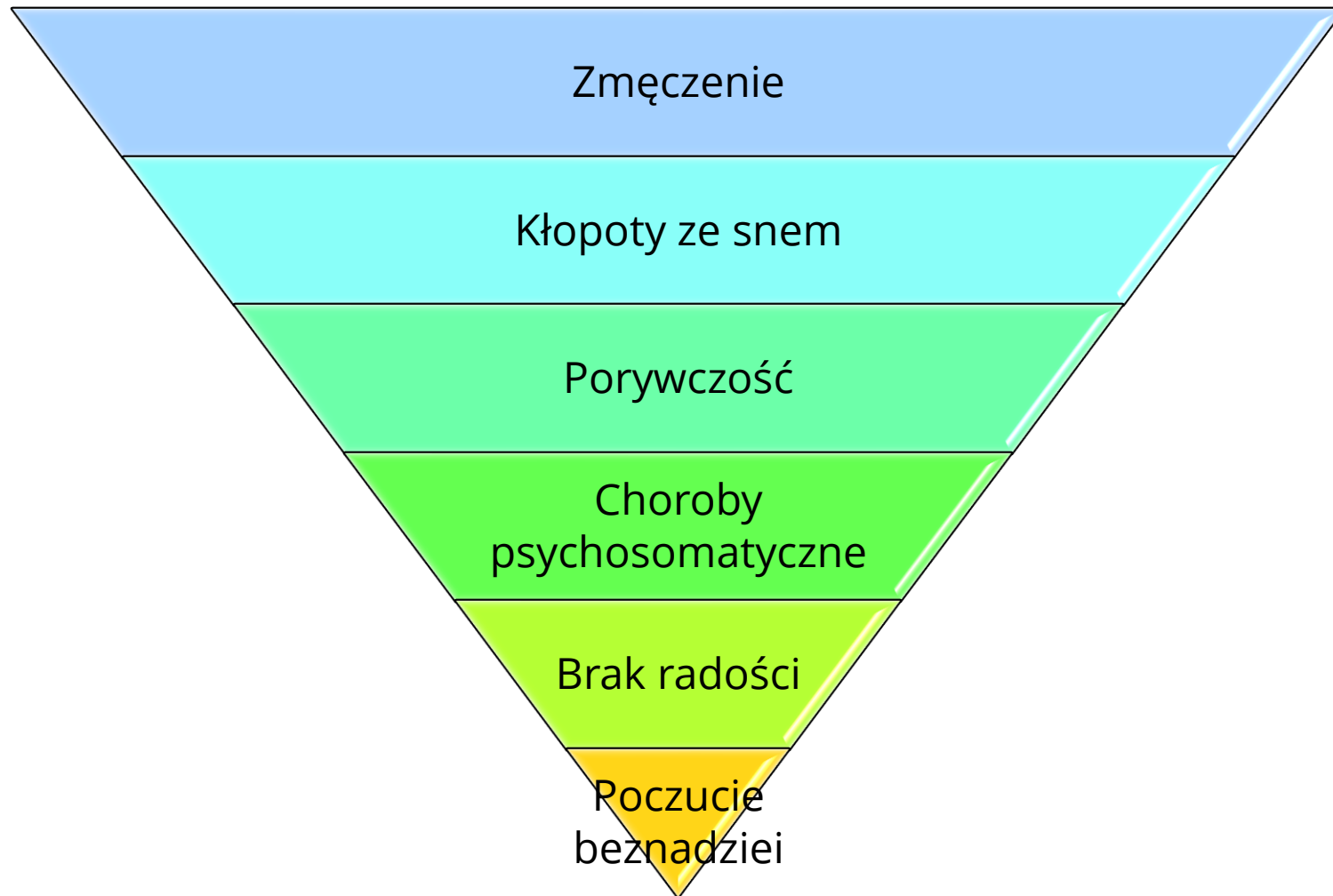
- Porównajmy obie strony kartki z zapiskami – czy widzisz różnicę?
- Jak myślisz, co się stało?



**Pamiętaj, najpierw załóż swoją
maskę, zanim zaczniesz
pomagać innym!**

Lej wyczerpania (ang. *exhaustion funnel*), Marie Åsberg

Rezygnujemy z aktywności, które zaczynamy postrzegać jako opcjonalne.

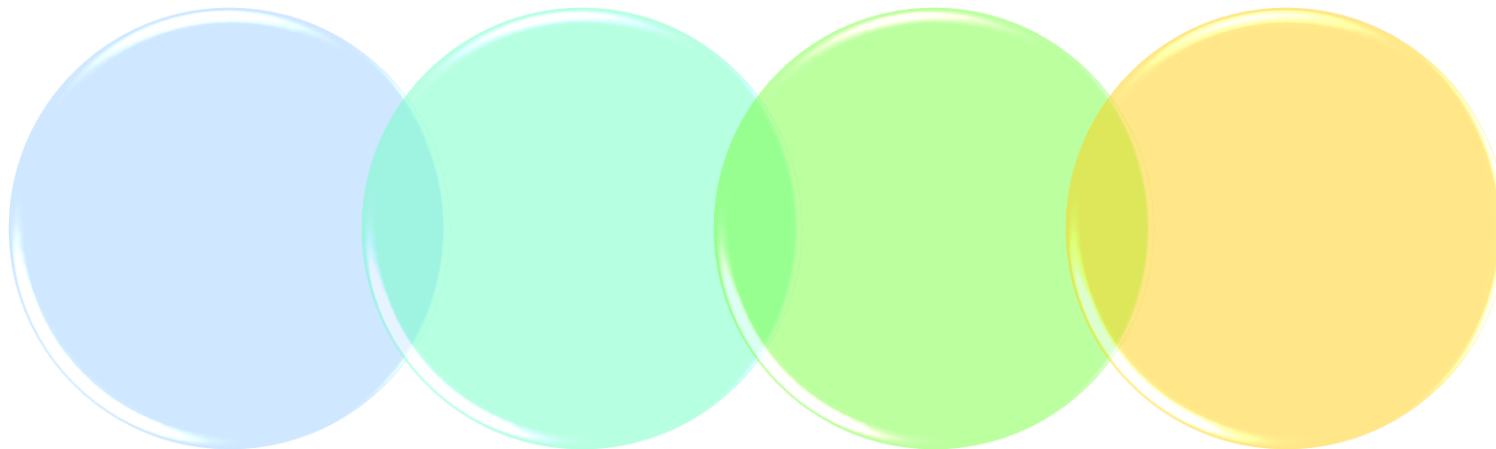


Wyczerpanie

Wielozadaniowość (ang. *multitasking*)

Regulacja uwagi

- Wiedza, gdzie skupiona jest uwaga
- Wyznaczanie priorytetu, gdzie uwaga powinna się znaleźć
- Nastawienie, żeby uwaga trafiła tam, gdzie trzeba, i tam została.



Korzyści z praktykowania uważności (udowodnione naukowo!):

- Poprawa kondycji psychicznej → zmniejszenie stresu, lęku i depresji
- Lepsza uwaga i koncentracja
- Rozwój umiejętności społeczno-emocjonalnych
- ...

Mindfulness – jak zacząć???

Praktyka formalna

- Medytacja siedząca – praca z oddechem, myślami
- Medytacja w ruchu
- Skanowanie ciała
- Joga, Tai Chi
-

Praktyka nieformalna

- Uzupełnienie praktyki formalnej
- Powtarzające się czynności, np. wchodzenie po schodach
- Odejście od rutyny
- „Ciche miejsce”
- ...

Faza dyskusji

05:00



- Co sądzisz o praktykowaniu?
- Masz pomysł jak rozpocząć praktykę (nie)formalną?
- Co jest dla Ciebie największym wyzwaniem?



Wskazówki dla początkujących ;-)

- Postawa
- Oczy
- Miejsce
- Myśli (→ oddech)
- Cierpliwość
- Grupa
- Timery

Mindfulness w klasie – jak zacząć?

- Nie zastanawiaj się nad tym. Spróbuj.
- Przygotuj siebie (i swoich podopiecznych), zorganizuj co trzeba i przewiduj trudności.
- Zaufaj sobie i swoim podopiecznym.



Jak wykorzystać uważność w edukacji?

Niekonstruktywne zachowania:

- Zachowanie wywołujące niepokój u uczniów podczas nauki
- koncentrowanie się na wyniku, a nie na procesie
- wspieranie powierzchownego uczenia się
- brak zainteresowania jako nauczyciel lub rodzic tym, czego uczy się podopieczny
- spędzanie dużej ilości czasu przed ekranem kosztem rzeczywistych doświadczeń



Jak wykorzystać uważność w edukacji?

Konstruktywne zachowania:

- Trenuj uważność u swoich uczniów.
- Rozpocznij zajęcia od treningu.
- Interesuj się tym, czego uczysz.
- Propaguj nastawienie na rozwój.
- Chwal przede wszystkim wysiłek, a nie wynik.
- Traktuj błędy jako okazję do nauki, a nie jako porażkę.
- Promuj głębokie uczenie się.



Ciało i oddech: wybrane ćwiczenia

- „Technika zrzucania” (ang. *technique of dropping*)
- Skanowanie ciała (ang. *body scan*)
- Ćwiczenie uziemiające w skarpetkach – „Podeszwy stóp”
- ...

- Zakotwiczenie
- Skanowanie ciała
- Oddech

Nic na siłę!

05:00

COUNTDOWN

Faza dyskusji

05:00



- Podobało Ci się to ćwiczenie? Dlaczego?
- Co było najtrudniejsze? Dlaczego?
- Z czym nie miałaś/eś problemów i dlaczego?



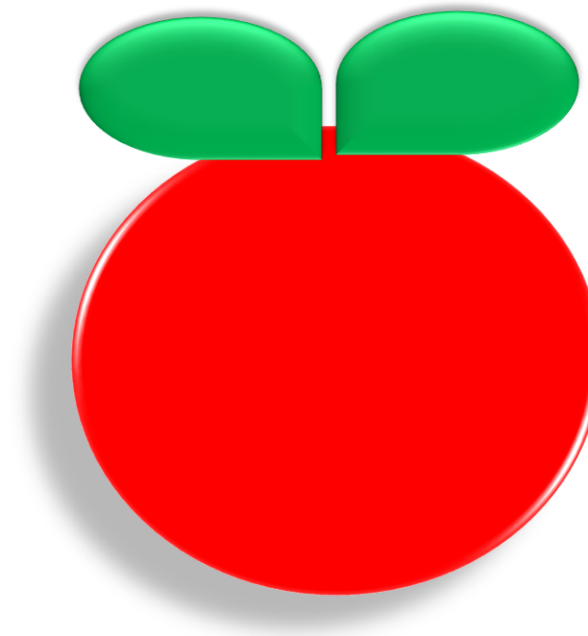
Eksploracja zmysłów – zakotwiczenie **„Technika 5-4-3-2-1”**

Wykorzystujesz pięć zmysłów, aby uziemić się w chwili obecnej:

- 5** | Wymień 5 rzeczy, które widzisz
- 4** | Wymień 4 rzeczy, które słyszysz
- 3** | Wymień 3 rzeczy, które możesz poczuć
- 2** | Wymień 2 rzeczy, które możesz powąchać
- 1** | Wymień 1 rzecz, której możesz posmakować

Uważne jedzenie

1. Trzymanie
2. Dotykanie
3. Wąchanie
4. Umieszczanie
5. Degustacja
6. Połykanie
7. Podążanie



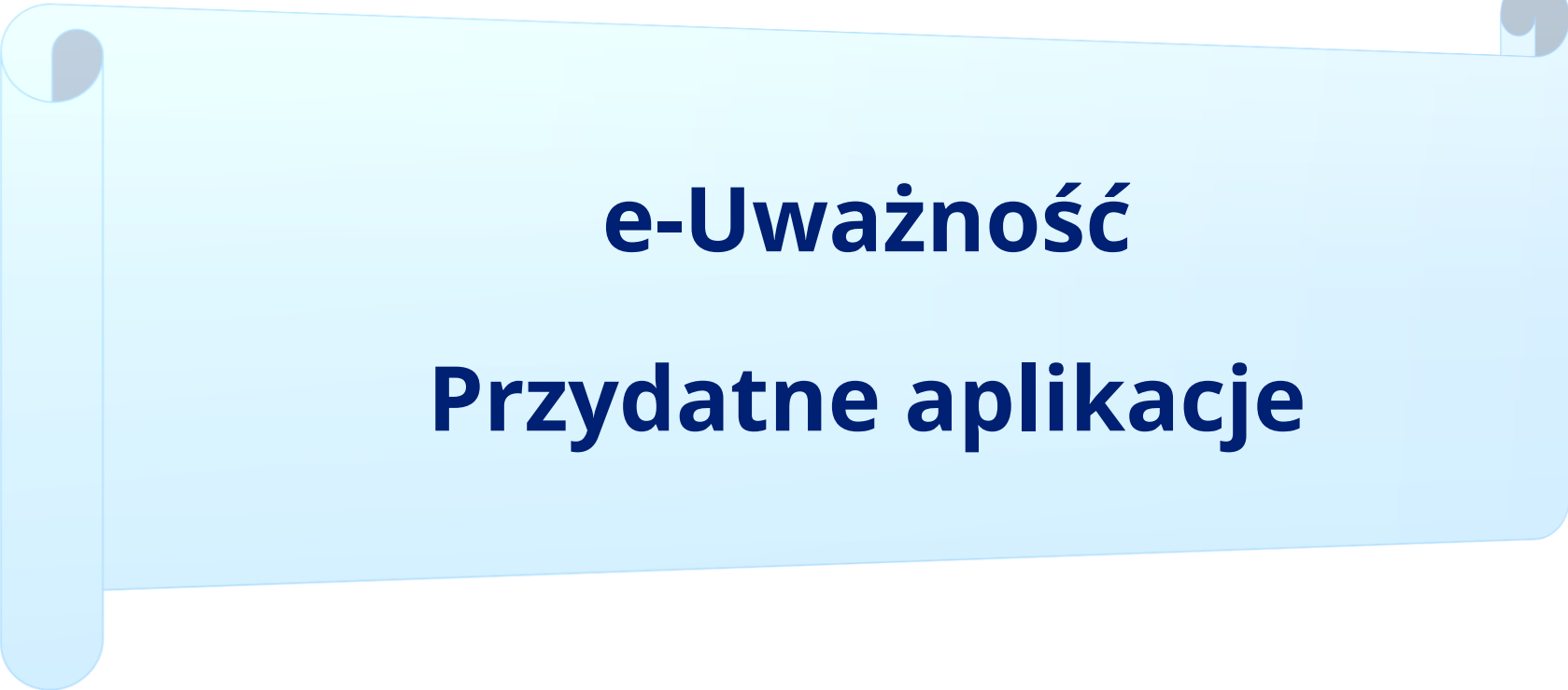
Faza dyskusji

05:00



- Podobało Ci się to ćwiczenie? Dlaczego?
- Co było najtrudniejsze? Dlaczego?
- Z czym nie miałaś/eś problemów i dlaczego?





e-Uważność
Przydatne aplikacje

Wyzwania

- Znęcanie się w sieci (ang. *cyberbullying*)
- Odcięcie się od relacji twarzą w twarz
- Rozwijanie pasywnego stylu uczenia się
- Trening bycia nieskupionym i nieuwważnym



Porady

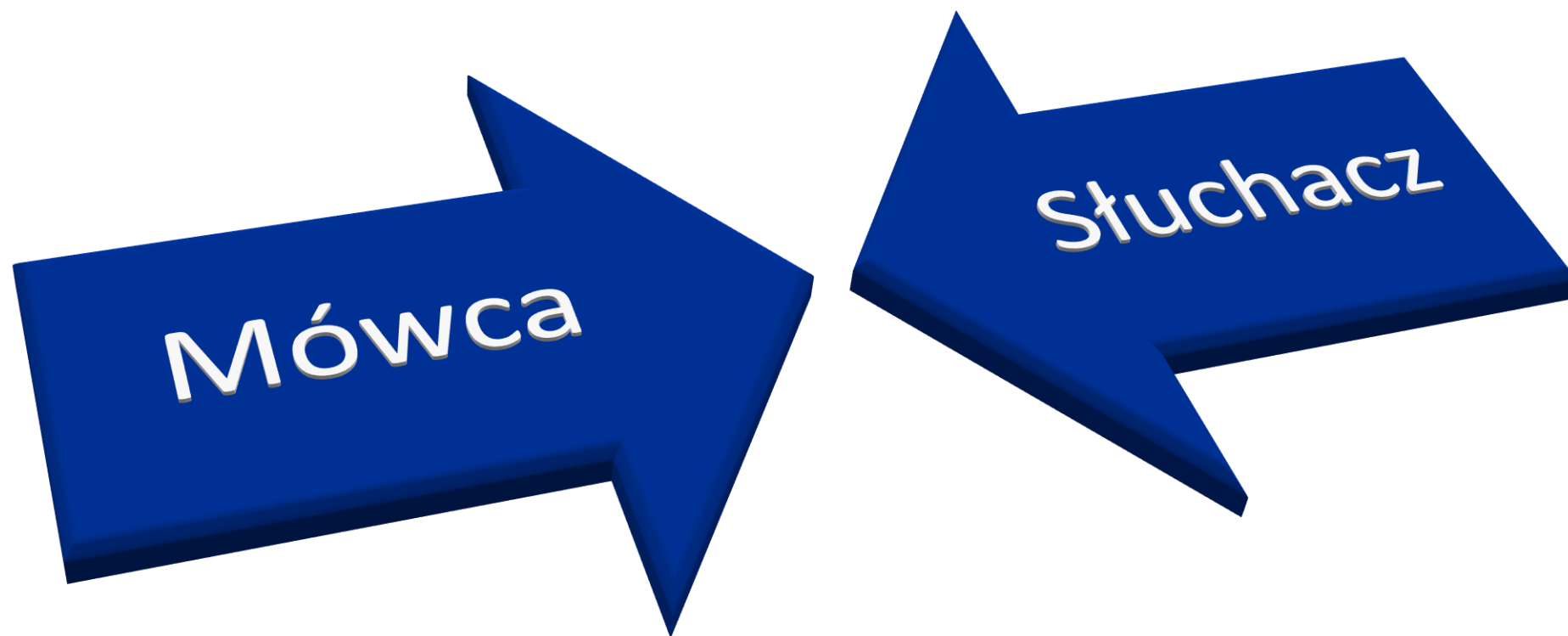
- Kilka głębokich oddechów zanim wciśniemy „wyślij/publikuj”
- Pisz (maile, posty ...) pozostając w kontakcie z ciałem i emocjami
- Reaguj na sytuację a nie na uczucie
- Napisz maila i skasuj lub przenieś do kopii roboczej



Komunikacja

Ćwiczenie:

Uważne słuchanie – co sprawia ci radość?



Faza dyskusji

05:00



- Czy dzięki ćwiczeniu dowiedziałaś/eś się czegoś nowego o sobie?
- Czy łatwo jest słuchać bez przerywania?
- Co jest dla Ciebie największym wyzwaniem?



Pytania końcowe – faza dyskusji

05:00



- Jakie korzyści możesz odnieść po wdrożeniu treści warsztatu?
- Masz ochotę zacząć praktykować?
- Co chcesz zastosować w klasie/życiu?
- ...



Źródła i zalecana literatura

- „Uważne uczenie się” Hassed Craig&Chambers Richard, Studio Blok, 2018
- „Dlaczego medytujemy” Daniel Goleman&Tsoknyi Rinpoche, Dom Wydawniczy Rebis, 2023
- „Medytacja dla sceptyków” Ulrich Ott, Studio Astropsychologii, 2018
- „Życie, piękna katastrofa” Jon Kabat-Zinn Czarna Owca, 2021
- „Medytacja to nie to, co myślisz. Dlaczego uważność jest tak istotna” Jon Kabat-Zinn, Czarna Owca, 2024
- „Praktyczna medytacja mindfulness. Skuteczny trening uważności, dzięki któremu pozbedziesz się lęku i pokonasz strach” Michael Smith, Studio Astropsychologii, 2020
- „Zabawa w uważność. 60 oryginalnych gier i zabaw” Susan Kaiser, Galaktyka, 2017
- Killingsworth MA, Gilbert DT. A wandering mind is an unhappy mind. *Science*. 2010 Nov 12;330(6006):932. doi: 10.1126/science.1192439. PMID: 21071660.
- Raichle ME, MacLeod AM, Snyder AZ, Powers WJ, Gusnard DA, Shulman GL. A default mode of brain function. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2001 Jan 16;98(2):676-82. doi: 10.1073/pnas.98.2.676. PMID: 11209064; PMCID: PMC14647.
- Pascual-Leone A. The brain that plays music and is changed by it. *Ann N Y Acad Sci*. 2001 Jun;930:315-29. doi: 10.1111/j.1749-6632.2001.tb05741.x. PMID: 11458838.
- Singh NN, Wahler RG, Adkins AD, Myers RE; Mindfulness Research Group. Soles of the Feet: a mindfulness-based self-control intervention for aggression by an individual with mild mental retardation and mental illness. *Res Dev Disabil*. 2003 May-Jun;24(3):158-69. doi: 10.1016/s0891-4222(03)00026-x. PMID: 12742385.
- Reilly, Peter. 2020. „Developing our students’ level of mindfulness during these unprecedented times”. *Journal of University Teaching & Learning Practice* 17 (5).
- Angster A, Frank M, Lester D. An exploratory study of students' use of cell phones, texting, and social networking sites. *Psychol Rep*. 2010 Oct;107(2):402-4. doi: 10.2466/17.PR0.107.5.402-404. PMID: 21117464.
- Scarmeas N, Levy G, Tang MX, Manly J, Stern Y. Influence of leisure activity on the incidence of Alzheimer's disease. *Neurology*. 2001 Dec 26;57(12):2236-42. doi: 10.1212/wnl.57.12.2236. PMID: 11756603; PMCID: PMC3025284

Thank You!

Fundusze Europejskie

Dziękuję za uwagę 😊



Fundusze
Europejskie



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

