



**UWAŻNA
SZKOŁA**

Rekomendacja Polskiego Instytutu Mindfulness 2021

UWAŻNA SZKOŁA

UWAŻNA SZKOŁA to pilotażowy projekt wprowadzenia do klas VI - VIII szkół podstawowych programu **Czas na Uważność** mającego formę nowatorskich zajęć psychoedukacyjnych z zakresu profilaktyki uniwersalnej, prowadzonych na godzinach wychowawczych. Realizacja programu w szkole jest nowoczesnym spojrzeniem na edukację w Polsce i ma podwójny potencjał - pomaga zwiększyć umiejętność regulowania uwagi i poziom samoregulacji emocjonalnej uczniów. Projekt realizowany jest od marca 2021 do lutego 2022 i jest adresowany do:



30 szkół podstawowych



60 nauczycieli



1200 uczniów klas VI-VIII

Już czas na **UWAŻNOŚĆ** w szkole!

Dyrektorzy szkół, Pedagodzy i Nauczyciele coraz częściej interesują się wprowadzaniem praktyki uważności do polskiej edukacji, szczególnie w obecnej sytuacji, kiedy skutki pandemii oraz izolacji społecznej powodują lawinowo pogorszenie zdrowia psychicznego. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) i UNICEF alarmują o rosnącej liczbie zaburzeń psychicznych, depresji i samobójstw, zarówno wśród dorosłych jak i młodzieży. Na pytanie, jak temu przeciwdziałać, Polski Instytut Mindfulness przygotował projekt **UWAŻNA SZKOŁA**, by w profesjonalny sposób wesprzeć pracę szkół, w których praktyka uważności włączana do codziennych aktywności, jest elementem wspierającym całe środowisko szkolne. Stres występuje zarówno po stronie uczniów jak i nauczycieli, którzy są narażeni na zjawisko wypalenia zawodowego i dlatego potrzebują konkretnych narzędzi do regularnego dbania o siebie i uczniów.



**UWAŻNA
SZKOŁA**

Rekomendacja Polskiego Instytutu Mindfulness 2021

Cele projektu *UWAŻNA SZKOŁA*:

- pilotażowa realizacja programu **Czas na Uwagę** (CnU) w 30 szkołach w I semestrze roku szkolnego 2021/2022
- przygotowanie kadry 60 certyfikowanych realizatorów programu CnU
- objęcie programem CnU uczniów 60 klas z całej Polski.

Cele programu *Czas na Uwagę*:

- wyposażenie nauczycieli w kompleksowe narzędzia do pracy z uczniami **podczas 12 godzin wychowawczych**
- wdrażanie nowatorskiego podejścia do uważności jako kompetencji życiowej
- rozwój uważności wśród młodzieży w aspekcie profilaktyki uniwersalnej
- profilaktyka wypalenia zawodowego nauczycieli
- budowanie sieci szkół **UWAŻNA SZKOŁA**.

Adresaci projektu:

- dyrektorzy szkół podstawowych i poradni psychologiczno-pedagogicznych, zainteresowani wdrożeniem kompleksowego programu CnU
- kadra pedagogiczna szkoły (pedagog, psycholog, wychowawcy klas VI-VIII) oraz pracownicy poradni psychologiczno-pedagogicznych, zainteresowani realizacją pilotażowego programu CnU z uczniami

Beneficjenci końcowi

Uczniowie klas VI-VIII, biorący udział w pilotażu programu CnU, otrzymają praktyczne narzędzia pomocne w radzeniu sobie z wyzwaniami dnia codziennego, samoregulacji emocji, redukcji stresu w pandemicznej i postpandemicznej rzeczywistości oraz rozwiną kompetencje intra- i interpersonalne służące lepszej koncentracji, dobrostanowi, wzmocnieniu funkcji poznawczych, lepszemu radzeniu sobie w relacjach społecznych oraz dostaną wsparcie w budowaniu ich odporności i sprężystości psychicznej dzięki rozwijaniu uważności.

Zadania Szkolnych Zespołów Realizatorów

Szkolne Zespoły Realizatorów dbają o rozwój wewnętrznych zasobów kadry pedagogicznej szkoły oraz kontynuację programu **Czas na uważność** w przyszłości z kolejnymi klasami, co umożliwi dostęp dla wszystkich uczniów do działań pomocowych w zakresie psychologicznego funkcjonowania dzieci jak również pogłębianiu profilaktyki i działań prewencyjnych szkoły w obszarze troski o zdrowie psychiczne przyszłych pokoleń Polaków. W ramach pilotażu zespoły przeprowadzają również badania nad skutecznością programu **CnU**.



Korzyści dla nastolatków:

- o lepsza koncentracja i pamięć
- o wzrost poczucia własnej wartości
- o rozwój kreatywności
- o lepsze zdrowie i odporność
- o wzrost energii do działania, uprawiania sportu, aktywnego wypoczynku
- o lepsze radzenie sobie z emocjami i stresem
- o budowanie prawidłowych relacji społecznych.



Korzyści dla realizatorów:

- o dodatkowe kompetencje w procesie awansu zawodowego
- o wzbogacenie narzędzi do pracy wychowawczej
- o certyfikat
- o rozszerzenie działań wychowawczych o rozwój kompetencji intra- i interpersonalnych uczniów
- o integracja klasy i wzmocniony klimat zaufania
- o profilaktyka wypalenia zawodowego.

Korzyści dla szkoły:



- o wzmocnienie kompetencji osobistych i zawodowych grona pedagogicznego
- o unikatowy szkolny program profilaktyki uniwersalnej
- o obniżenie ryzyka następstw chronicznego stresu szkolnego (w tym: absencji chorobowej uczniów; chorób psychosomatycznych, depresji i ich konsekwencji; problemów z nauką spowodowanych brakiem koncentracji i zaburzeniami pamięci; zaburzeń zachowania, zachowań ryzykownych i uzależnień).



Realizacja projektu

1

MARZEC - SIERPIEŃ 2021 | szkolenie podstawowe | 16h*

Trening Mindfulness MBTT (Mindfulness-Based Teacher Training)
dla realizatorów (8 spotkań online 1x w tygodniu + regularna praktyka własna).

Projekt przewiduje 5 grup MBTT



Rekrutacja do Grup I - III

36 miejsc - zgłoszenia do 28.02.2021



Rekrutacja do Grup IV - V

24 miejsca - zgłoszenia do 06.05.2021

2

WRZESIEŃ - PAŹDZIERNIK 2021 | szkolenie specjalistyczne | 24h*

Szkolenie Realizatorów programu *Czas na Uwagę*
(2 zjazdy weekendowe).

3

PAŹDZIERNIK 2021 - LUTY 2022 | pilotaż | 12h**

Pilotażowa realizacja programu *Czas na Uwagę* w klasach VI-VIII przez przeszkolonych realizatorów połączona z superwizjami i mentoringiem podczas całego procesu.

Koszt udziału w projekcie wynosi 800 zł za uczestnika (realizatora).

Cena zawiera: łącznie 40 godzin szkolenia, certyfikat realizatora, pakiet materiałów metodycznych dla nauczyciela, materiały edukacyjne dla Uczniów w formie elektronicznej, superwizję.

Sprawdź możliwości finansowania w swojej placówce!

REJESTRACJA



* godziny zegarowe

** godziny dydaktyczne

Mindfulness w edukacji i badaniach

Na świecie od wielu lat idea rozwijania uważności w edukacji dzieci i młodzieży jest wdrażana i popularyzowana w formie programów edukacyjnych w szkołach. Przykładami takich inicjatyw są m.in. [The Inner Kids Foundation](#), [Mindful Schools](#), [Mindfulness in Schools Project](#), [The Dawn Foundation](#), [Academy for Mindful Teaching](#).

Istnieją liczne [dowody skuteczności](#) takich programów poparte wynikami badań wskazujące na ich długotrwałe benefity też po zakończeniu programu rozwijania uważności zarówno dla nauczycieli takich programów jak i uczniów, którzy w nich uczestniczą. Badania zgodnie wykazują, że dobrostan dzieci pod względem psychologicznym, emocjonalnym i społecznym ma silny wpływ na ich zdrowie fizyczne i psychiczne w przyszłości, wyniki w nauce, perspektywę funkcjonowania społecznego oraz ogólną jakość życia w dorosłości. To właśnie umiejętność regulacji emocji ma szczególny związek z wysokim poziomem wyników w nauce i ogólnym dobrostanem zarówno dzieci jak i dorosłych ([Weare, Nind, 2011](#)). Umiejętność radzenia sobie z emocjami i ich regulacji we wczesnych latach chroni dobre samopoczucie psychiczne i wspomaga odporność psychiczną na całe życie ([Greenberg, Harris, 2012](#)).

Zapraszamy do udziału w projekcie **UWAŻNA SZKOŁA!**

Zespół CnU
Polski Instytut Mindfulness



[Małgorzata Jakubczak](#)

Prezes

cnu.jakubczak@polim.pl



[Bogna Gąsiorowska](#)

Wiceprezes

cnu.gasiorowska@polim.pl



EDUKACJA PRZYSZŁOŚCI
Z MIŁOŚCI DO OBECNOŚCI



**UWAŻNA
SZKOŁA**

Rekomendacja Polskiego Instytutu Mindfulness 2021

UWAŻNA SZKOŁA



MEDIA O NAS



ZOSTAŃ
PLACÓWKĄ PILOTAŻOWĄ



ZOSTAŃ
PARTNEREM PROJEKTU

cnu.gasiorowska@polim.pl

