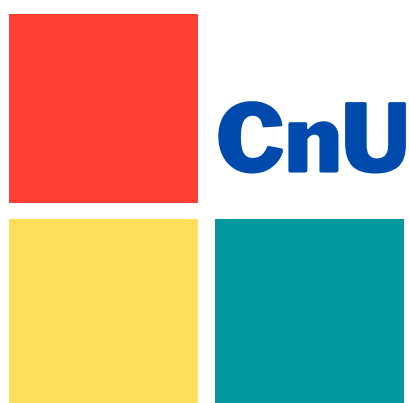


# NASZA SZKOŁA

UCZESTNICZY W  
OGÓLNOPOLSKIM PROJEKCIE

2021/2022



# UWAŻNA SZKOŁA

POD PATRONATEM



POLSKI INSTYTUT  
MINDFULNESS

# UWAŻNA SZKOŁA

**UWAŻNA SZKOŁA** to ogólnopolski pilotażowy projekt wprowadzenia do klas VI - VIII szkół podstawowych programu **Czas na Uwagę** 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:

 **50 szkół podstawowych**

 **100 nauczycieli**

 **2000 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.



## Cele projektu **UWAŻNA SZKOŁA**:

- pilotażowa realizacja programu **Czas na Uwagę (CnU)** w 50 szkołach w I semestrze roku szkolnego 2021/2022
- przygotowanie kadry 100 certyfikowanych realizatorów programu **CnU**
- objęcie programem **CnU** uczniów 100 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.



### 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).



## Uważność 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 Hawk 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](#)).

Gratulujemy udziału w projekcie **UWAŻNA SZKOŁA!**

współautorki **UWAŻNEJ SZKOŁY,**



**[Małgorzata Jakubczak](#)**

Prezes  
Polski Instytut Mindfulness  
[cnu.jakubczak@polim.pl](mailto:cnu.jakubczak@polim.pl)



**[Bogna Gąsiorowska](#)**

Wiceprezes  
Polski Instytut Mindfulness  
[cnu.gasiorowska@polim.pl](mailto:cnu.gasiorowska@polim.pl)



## POLSKI INSTYTUT MINDFULNESS

Polski Instytut Mindfulness od 2009 tworzy fundament edukacji mindfulness w Polsce poprzez kształcenie, budowanie i wspieranie sieci profesjonalnych nauczycieli.

Jest jedyną w Polsce Instytucją certyfikującą nauczycieli kursów **MBSR** (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) i **MBCL** (*Mindfulness-Based Compassionate Living*). W naszej działalności opieramy się na międzynarodowych standardach, badaniach naukowych i etosie nauczycieli mindfulness.

Misją Instytutu jest upowszechnianie *Mindfulness* w Polsce i szerokiego spektrum zastosowań treningów uważności w profilaktyce i ochronie zdrowia, promocji zdrowia psychicznego, edukacji, służbie zdrowia, zarządzaniu zasobami ludzkimi i w pokrewnych dziedzinach.

Realizując swoją misję w obszarze edukacji, wdrażamy program **Czas na Uważność** dedykowany dla szkół podstawowych jako wyposażenie nauczycieli w kompleksowe narzędzia do pracy z uczniami w trakcie godzin wychowawczych. W ramach projektu **UWAŻNA SZKOŁA** kształcimy pedagogów z całej Polski z programu **Czas na Uważność**, co umożliwia uniwersalny dostęp do działań pomocowych w zakresie psychologicznego funkcjonowania dzieci jak również przyczynia się do wzmocnienia profilaktyki i działań prewencyjnych szkoły w obszarze troski o zdrowie psychiczne uczniów.

## AUTORKI PROJEKTU UWAŻNA SZKOŁA



### Małgorzata Jakubczak

Pedagożka, specjalistka w zakresie doskonalenia umiejętności psychospołecznych osób dorosłych, z doświadczeniem w systemie doskonalenia nauczycieli. Pracując jako specjalistka w Centrum Metodycznym Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej (Ministerialny Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli) w latach 2005-2009, wdrażała autorski program *Porozumienie w szkole* implementujący zasady NVC (porozumienie bez przemocy) do rzeczywistości szkolnej. Nauczycielka *mindfulness*, certyfikowana w 2009 r. Obecnie mentorka i wykładowczyni w The Institute for Mindfulness-Based Approaches (IMA). Założycielka i prezes zarządu Polskiego Instytutu Mindfulness, jedynej w Polsce instytucji certyfikującej profesjonalnych nauczycieli *mindfulness* kursów **MBSR** (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) i **MBCL** (*Mindfulness-Based Compassionate Living*). Współautorka programu **MBTT** (*Mindfulness-Based Teacher Training*).



### Bogna Gąsiorowska

Absolwentka Psychologii Pozytywnej UW, certyfikowany nauczyciel *mindfulness* kursów **MBSR** (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) i **MBCL** (*Mindfulness-Based Compassionate Living*), Wiceprezes Polskiego Instytutu Mindfulness, certyfikowany trener biznesu w standardzie HRD BP i FRIS® (style myślenia i działania), prelegent na konferencjach poświęconych tematyce *happiness at work*, autorka artykułów nt. *mindfulness*. Partner biznesowy w obszarze przywództwa i podnoszenia efektywności w organizacjach dzięki wdrażaniu programów opartych na uważności. Jej zainteresowania koncentrują się na rozwijaniu uważnego przywództwa, budowaniu kultury organizacji uczącej się, opartej na uważności i dobrostanie psychicznym pracowników. Współautorka programu **MBTT** (*Mindfulness-Based Teacher Training*).