

Prevenција: Mindfulness u školi (ja anje vještina samokontrole, koncentracije, aktivnog slušanja i funkcionalne regulacije neugodnih senzacija i emocija)

Provoditelj: Srednja talijanska škola

Godina provedbe: 2017

Kratki opis programa

"Mindfulness" ili puna svjesnost, praksa koja ima svoje korijene u orijentalnoj meditaciji i koja se tijekom godina širi i prilagođava zapadnim navikama, ima za cilj usmjeriti svijest na sadašnje iskustvo. Uvođenjem mindfulnessa u škole, one mogu postati mjesto gdje se kroz vježbe svjesnog disanja i usmjeravanja na sadašnji trenutak jača vještina samokontrole kod djece, njihova sposobnost koncentracije, aktivnog slušanja i funkcionalne regulacije neugodnih senzacija i emocija. Također, i učitelji bi mogli imati višestruke koristi od prakse svjesnosti: od smanjenja radnog stresa do svjesnijeg odnosa sa sobom, sa učenicima i sa okolinom.

Sažetak programa

"Mindfulness" ili puna svjesnost, praksa koja ima svoje korijene u orijentalnoj meditaciji i koja se tijekom godina širi i prilagođava zapadnim navikama, ima za cilj usmjeriti svijest na sadašnje iskustvo. Prednosti su mnoge, toliko da je u nekim školama u Sjedinjenim Državama, Engleskoj i nekoliko drugih zemalja sjeverne Europe praksa pune svjesnosti uključena u obrazovni program (namijenjen djeci u dobi od 7 do 18 godina). Zadnjih nekoliko godina, praksa pune svjesnosti širi se i talijanskim školama, uz sve dobrobiti koje proizlaze iz njezine primjene.

Uvođenjem mindfulnessa u škole, one mogu postati mjesto gdje se kroz vježbe svjesnog disanja i usmjeravanja na sadašnji trenutak jača vještina samokontrole kod djece, njihova sposobnost koncentracije, aktivnog slušanja i funkcionalne regulacije neugodnih senzacija i emocija. Također, i učitelji bi mogli imati višestruke koristi od prakse svjesnosti: od smanjenja radnog stresa do svjesnijeg odnosa sa sobom, sa učenicima i sa okolinom. S obzirom da živimo u povijesnom trenutku u kojem i djeca i odrasli svakodnevno jure na autopilotima, ova je obuka bitno korisna svima te se nadamo dodatno poboljšati radnu atmosferu naše škole, kao i osobni i profesionalni uspjeh naših učenika i djelatnika.

Koje su sve dobrobiti mindfulnessa?

- Smanjenje emocionalnog i fizičkog stresa i povećanje općeg osjećaja opuštenosti
- Razvoj koncentracije, fokusiranosti i produktivnosti
- Pronalazak iskrenog zadovoljstva sa stvarima kakve jesu
- Razvoj ljubavi, suosjećanja i empatije za sebe i druge
- Kultiviranje pozitivnih mentalnih i emocionalnih stanja
- Istraživanje odnosa um-tijelo
- Razumijevanje emocija
- Buđenje unutarnje mudrosti koja utječe na kvalitetu svakodnevnog življenja
- Proširenje percepcije o tome tko smo i na koji način utječemo na zajednicu
- Nošenje s kroničnom boli
- Nošenje s anksioznošću i depresijom
- Nošenje s nesanicom
- Nošenje s gubitkom ili odlaskom bliske osobe

Što je to "mindfulness"? Puna svjesnost je prirodna sposobnost svakog od nas da bude svjestan svega što se događa u sadašnjem trenutku i da to može prihvatiti.

To je stanje svijesti u kojem um ne osuđuje niti se opire onome što trenutno jest. Biti mindful i imati um koji je otvoren je svjestan odabir svakoga od nas iz trenutka u trenutak. Iz tog razloga, potrebno je redovito "trenirati" kroz formalnu i neformalnu meditacijsku praksu.

Kao i sve, um se stalno mijenja i iznova oblikuje. S vremenom, kako uimo biti budni i otvoreni na suosjećajnost, počinjemo upoznavati pokrete i naše riječi i djela, obrasce i namjere (i esto nesvjesne) koje upravljaju našim životom. Kako kultiviramo tu vještinu prisutnosti bez potrebe da sudimo, otvaraju se novi izvori razumijevanja i mudrosti, otvaraju se prilike za drukčije odluke i odabire, otvara se put ka radosnijem životu.

1. Županije provedbe

Primorsko-goranska

2. Datum početka i završetka programa

Datum početka: 04.09.2017

Datum završetka: 15.06.2018

3. Ostvaruje li program formalno partnerstvo u zajednici

ne

4. Ako da, s kim (suradnik u provedbi)

5. Dosadašnja iskustva udruge/institucije u provođenju istog ili sličnih programa

Mjesto provedbe programa:

Godina u kojoj se program provodio:

Broj obuhvaćenih korisnika:

6. Je li program originalno autorsko djelo nositelja ili je preuzet za korištenje uz dozvole autora

Izvor programa: Originalni program

Originalni naziv programa na jeziku s kojeg je preuzet:

7. Razina preventivnih intervencija

Univerzalna

8. Okruženje na koje je program primarno usmjeren

Škola

9. Rizici i zaštitni mehanizmi na koje program cilja

Rizici i mehanizmi: Nedostatak samokontrole i samoregulacije, nedostatak funkcionalnih strategija za suočavanje sa stresom, loša koncentracija i

Zaštitni mehanizmi: Podražavajuća klima u školi, poticanje na uspjeh u školi, usvajanje standarda ponašanja i normi ponašanja, razvoj samopouzdanja.

10. Procjena potreba

Način provedbe: Analiza literature, opservacije

Očekivani rezultati: Nakon realizacije informativnih aktivnosti očekivano su da će učesnici biti upoznati sa mindfulnessom i njegovim dobrobitima, a dugoročno osnaženi i proaktivniji u traženju i nalaženju efikasnih strategija suočavanja sa osobnim poteškoćama, kao i povećati će razinu školskih postignuća, te u konačnici smanjiti rizik od nekontroliranih ponašanja. Nastavnici će također dobiti snažne alate za samospoznaju, kao i za efikasno vođenje i edukaciju učenika tijekom nastavnog procesa.

11. Trajanje programa

Trajanje jednog ciklusa programa u tjednima: Kroz cijelu školsku godinu

12. Ciljevi programa

Opis: Prevenirica promjena u ponašanju/rizičnim ponašanjima koja su posljedica loših strategija suočavanja sa stresom i razvoj samokontrole kod impulzivnih učenika.

Osnaživanje nastavnika u svakodnevnom edukativnom radu sa učenicima.

Specifični ciljevi: - razvoj efikasnih strategija za suočavanje sa stresom

- razvoj vještina samokontrole i samoregulacije

- jačanje pozitivne slike o sebi kao osobe sposobne za nošenje sa životnim poteškoćama

- razvoj empatije prema drugima

13. Ciljana skupina

Srednja škola, Odrasli, Obitelj / roditelji, Nastavnici

14. Korisnici programa

Opis korisnika: Korisnici su svi uključeni u nastavni proces, kao i njihovi roditelji.

Broj korisnika na godišnjoj bazi:

15. Metode korištene u programu

Savjetovanje, Predavanje, Tribina, Radionica, Medijska kampanja

16. Program je evaluiran

ne

17. Vrsta provedene evaluacije

Da - Evaluacija procesa

18. Metoda evaluacije

Provedeni su intervjui sa pojedincima.

19. Evaluatori

Unutarnji

20. Najvažniji rezultati evaluacije

S obzirom da je ovo prva godina provedbe programa koja je bila informativna, te da će sam program biti proveden u slijedećoj školskoj godini, tada će biti evaluiran i njegov učinak. Za sada je veliki uspjeh što neki od razreda koji su upoznati sa programom traže da sati psihologije započnu kratkom mindfulness meditacijom, kao što su i neki nastavnici pokazali interes za redovnom mindfulness grupom u slijedećoj školskoj godini. Veliki broj učenika (sadašnjih i bivših), njihovih roditelja i nastavnika odazvao se na predavanje koje je u školi održano u okviru Rijeke Psihologije.

21. Program je promoviran u okviru medijske kampanje na nacionalnoj i/ili lokalnoj razini

Promoviran: da

Sadržaj i tijek kampanje: Informativna radionica promovirana je putem internet stranice škole, Facebook-a, kao i medijski popraćena od strane dnevnih novina La Voce.

22. Ukupni proračun programa za jednu godinu provođenja (HRK)

23. Izvori financiranja

Vlastita sredstva (HRK):

Gradsko financiranje (HRK):

Županijsko financiranje (HRK):

Nacionalno financiranje (HRK):

Drugi izvori (HRK):