

UWAŻNOŚĆ W SZKOLE

Tytuł oryginału: Mindful Teacher Mindful School
Tłumaczenie: Katarzyna Białousz
Redakcja merytoryczna: Ewa Orłowska
Korekta: Anna Dominika Kwiatkowska
Projekt layoutu i skład: Studio Dwa Masła
Ilustracja na okładce: Martyna Dobrowolska

Apart from any fair dealing for the purposes of research or private study, or criticism or review, as permitted under the Copyright, Designs and Patents Act, 1988, this publication may be reproduced, stored or transmitted in any form, or by any means, only with the prior permission in writing of the publishers, or in the case of reprographic reproduction, in accordance with the terms of licences issued by the Copyright Licensing Agency. Enquiries concerning reproduction outside those terms should be sent to the publishers.

Poza uczciwym wykorzystaniem w celach badawczych, prywatnych studiów, krytyki lub recenzji – zgodnie z zezwoleniem przewidzianym w ustawie Copyright, Designs and Patents Act z 1988 roku – niniejsza publikacja nie może być powielana, przechowywana ani przesyłana w jakiegokolwiek formie ani w jakikolwiek sposób bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy, z wyjątkiem przypadków reprodukcji reprograficznej zgodnie z warunkami licencji wydanych przez Agencję Licencjonowania Praw Autorskich. Zapytania dotyczące powielania w innych przypadkach należy kierować do wydawcy.

Wydawcą i właścicielem praw autorskich jest:

SAGE Publications Ltd
1 Oliver's Yard
55 City Road
London EC1Y 1SP

©Kevin Hawkins 2017

SAGE Publications Inc.
2455 Teller Road Thousand Oaks
California 91320

SAGE Publications India Pvt Ltd
B 1/I 1 Mohan Cooperative Industrial Area
Mathura Road
New Delhi 110 044

Wydawca w Polsce:
Fundacja Świadomego Rozwoju
ul. Wojdyńska 46E
03-289 Warszawa
www.fundacjasr.org

ISBN 978-83-934254-3-3

Druk i oprawa: OSDW Azymut
Sp. z o.o., Łódź, ul. Senatorska 31

Kevin Hawkins

UWAŻNOŚĆ W SZKOLE

**Jak dbać o siebie
i wspierać rozkwit uważności
u uczniów i uczennic**



Fundacja
Świadomego
Rozwoju

Dedykuję tę książkę wszystkim nauczycielom,
których znałem i z którymi pracowałem, i wszystkim tym,
których nie znałem. Dziękuję.

*Teachers, keep on teaching,
Till we reach the higher ground.*
Stevie Wonder

Pamięci wzorowego pedagoga,
Williama Powella, 1949-2016

Spis treści

Podziękowania 11

Przedmowa 13

1. Uważny nauczyciel, uważna szkoła 15

Zapomniane taksonomie 18

Znalezienie równowagi 20

Jak dobrze nam idzie? 21

Tego, czego chcemy dla naszych dzieci, potrzebujemy dla siebie 26

2. Uważność. Co to jest? Jak może nam pomóc? 29

Piętnaście sekund 32

Czym więc jest uważność? 32

Bycie z bólem 35

Czucie stóp 39

Wędrowanie i błędzenie myślami 41

Gen niepokoju 42

Uważność i stres 44

Uważność i depresja 45

Zdrowy sceptycyzm 46

Upowszechnianie wiedzy o mindfulness 47

Dalsze lektury i materiały 51

3. Bycie uważnym: zarządzanie stresem i troska o siebie 53

Samoopieka nauczyciela 55

Metafora maski tlenowej 56

Wspieranie samoopieki nauczycieli w szkołach 58

Stres 59

Nowa normalność 60

Od-stresowanie 62

Powrót do równowagi 63

Uważne zarządzanie stresem 64

Badania nad stresem nauczycieli i treningiem uważności 66

Bycie uważnym 68

Radzenie sobie z wewnętrznym krytykiem 75

Dalsze lektury i materiały 78

4. Uważne uczenie 79

Część 1. Wprowadzanie uważności do naszych klas 81

Lekcje z neuronauki społecznej 82

Zaczynaj tam, gdzie jesteś 82

Optymalizacja środowiska uczenia się 83

Obecność 89

Przekształcanie nauczania przez uważną świadomość 91

Zrelaksowana czujność 93

Wpływ na poszczególnych uczniów 95

Część 2. Uważność i kompetencje relacyjne w programie kształcenia nauczycieli 101

Perspektywa nowego nauczyciela 106

Kursy dla nauczycieli z zakresu samoopieki i uważnego nauczania 110

Krótkie ćwiczenia uspokajające lub aktywizujące klasę 112

Dalsze lektury i materiały 116

5. Nauczanie uważności 117

Całe dziecko 119

Przymus nauczania 120

To nie jest zwykły rozwój zawodowy 120

Zatrzymaj się i oddychaj 121

Inne pary kaloszy – szkolenie dorosłych i szkolenie uczniów 122

Trening świadomej uważności w szkołach 123

Uważaj! 124

Skupienie uwagi 126

Serdeczność – coś więcej niż „goła uwaga” 129

Zrozumienie naszego umysłu, ciała i emocji 132

Inklinacja negatywna 133

Uzupełnienie wzoru 134

Urodzeni gawędziarze 136

Pogodzenie konkurujących ze sobą narracji 136

Jak uczniowie mówią, że używają uważnej świadomości? 144

Programy nauczania uważności dla studentów 150

Dalsze lektury i materiały 153

6. Uważność, edukacja społeczno-emocjonalna i dobrostan 155

Część 1. Miejsce treningu uważności w szkole w kontekście całości działań edukacyjnych 157

Autentyczny i połączony 157

Przestrzeń dla dobrostanu 158

Jak uważność wpływa na uczenie się społeczno-emocjonalne? 159

Społeczno-emocjonalny proces uczenia się oparty na uważności – praktyka	161
Zmiana myślenia	164
Ożywienie nauki	164
Zmiana kursu w głównym nurcie	165
Dłonie wokół płomienia	172
Czas i przestrzeń	173
Część 2. Edukacja społeczno-emocjonalna oparta na uważności w klasie – praktyczne przykłady	177
Przykład 1 – facylitacja głębszych relacji	177
Przykład 2 – trening słuchania na zajęciach z języka obcego	182
Przykład 3 – trening umiejętności głębokiego słuchania dla grupy	185
Dalsze lektury i materiały	191

7. Uważny nauczyciel, uważna szkoła: zmiana kultury szkoły 193

Inny dzień	195
Krocząca zmiana	196
Zmiana kultury szkolnej: teoria i praktyka	198
Jak możemy skutecznie zmienić priorytety szkoły?	198
Nakładanie się rozwoju zawodowego i rozwoju osobistego	205
Lider uważnej szkoły	206
Co można z tego mieć dla siebie?	210
Trudne rozmowy	211
Razem do celu	212
A co z rodzicami?	212
Kontinuum rozwoju zawodowego w zakresie mindfulness	216
Dalsze lektury i materiały	219

8. Poza salami lekcyjnymi: dostosowanie nauczania uważności w szkołach do realiów świata zewnętrznego 221

Psychologia pozytywna	223
Rozwój uważności w edukacji	224
Edukacja międzynarodowa	228
Systemy rekrutacji na uniwersytety i na uczelnie wyższe – „odwrócenie trendu”?	228
Systemy filtrujące	229
Dobrostan na uniwersytetach – nowy wskaźnik?	230
Serce uczenia się	231

Bibliografia 235

Książkę polecają 248

1.

*Uważny nauczyciel,
uważna szkoła*

Dzisiejsza edukacja jest tak przeciążona, tak przeładowana, że od czasu do czasu musimy pozbyć się całego tego balastu i wrócić do podstaw. Spróbować uprościć różne rzeczy. Jedno z pytań, które czasem zadaję uczniom i nauczycielom na początku roku szkolnego, brzmi:

W rzeczywistości jesteśmy tylko grupą dzieci i dorosłych w jakimś budynku, więc podstawowe pytanie brzmi: jak najlepiej możemy spędzić ten nasz wspólny czas?

Tego rodzaju pytanie może być pomocne, gdy chcemy przyjrzeć się edukacji z szerszej perspektywy, opracować programy nauczania lub zbadać normy zachowań. Jednak aby na nie odpowiedzieć, jako nauczyciele i rodzice, musimy zadać sobie jeszcze inne pytanie:

Co naprawdę ma znaczenie?

Biorąc pod uwagę konkurujące ze sobą wymagania dotyczące programów nauczania, to pytanie może nam pomóc zbadać rolę i cel szkół na głębszym poziomie. Z tak przeładowanymi podstawami programowymi i wypełnionymi po brzegi planami lekcji musimy nauczyć się odpuszczać rzeczy, a nie ciągle coś dodawać. Nie możemy zrobić wszystkiego. Musimy więc mieć jasność co do tego, co jest naprawdę istotne.

Zadaj sobie teraz pytanie jako rodzic, myśląc o własnych dzieciach, lub jako nauczyciel, myśląc o dzieciach, które uczysz:

Czego tak naprawdę chcesz dla swoich dzieci?

Zadaj sobie to pytanie ponownie – nie spiesz się z odpowiedzią – poświęć chwilę, odetchnij i pozwól, aby odpowiedź sama się pojawiła:

Czego naprawdę, głęboko pragniesz dla swoich dzieci?

Zanotuj trzy najważniejsze słowa lub frazy przed dalszą lekturą.

Kiedy zadajemy to pytanie rodzicom i nauczycielom podczas warsztatów, pojawiają się takie odpowiedzi jak:

- poczucie własnej wartości,
- empatia,
- szczęście,
- ekscytacja,
- dobrostan,
- spełnienie,
- wiara w siebie,
- zdolność do podejmowania dobrych decyzji,
- ciekawość,
- wyobraźnia,
- radość,
- rezyliencja,
- dobre przygotowanie do radzenia sobie z życiem.

Od czasu do czasu rodzic (lub nauczyciel) może powiedzieć „pracowitość” lub „odniesienie sukcesu”, ale odpowiedzi, które pokrywałyby się z tradycyjnymi celami nauczania, to wyraźna mniejszość.

Jednocześnie odpowiedzi, które przytoczyłem powyżej w tabeli, bywają często spójne z pięknymi deklaracjami, które wiele postępowych szkół składa, mówiąc o swojej misji. Ale czy równie często przekłada się to na realne, codzienne doświadczenie uczniów w tych placówkach edukacyjnych?

Skuteczne uczenie się jest czymś więcej niż tylko opanowywaniem pojęć i przyswajaniem treści. Kluczowe znaczenie ma głębszy wymiar edukacji, umożliwiający uczniom rozwój wewnętrzny i zdobywanie własnych doświadczeń. Powszechne uznanie tego faktu jest niezwykle istotne i właśnie ta kwestia jest głównym tematem tej książki. Dopiero kiedy w naszych szkołach i w życiu rzeczywiście poświęcamy tym obszarom więcej uwagi, możemy więcej osiągnąć. Uczenie się, jak pogłębić uwagę i stać się bardziej samoświadomym, może zwiększyć nasze możliwości edukacyjne i sprawić, że nauka będzie miała większy sens i przełożenie na nasze życie.

Tak więc nasze zasadnicze, przewodnie pytanie brzmi:

Czy możemy zacząć zmieniać szkolnictwo tak, aby edukacja skuteczniej zaspokajała podstawowe potrzeby wzrostu i rozwoju?

Jako nauczyciele nie musimy od razu dążyć do zmiany całego systemu – duża część tej książki podpowiada, jak możemy zacząć zmieniać własne priorytety, zanim zaczniemy zmieniać resztę świata. W rzeczywistości jest to jedyna zmiana, która może naprawdę przynieść efekty, a gdy nauczymy się już czerpać z szerszego i głębszego zakresu własnych możliwości, w naturalny sposób zaczniemy pomagać w zmianie priorytetów naszym uczniom i w naszych szkołach.

Zapomniane taksonomie

Taksonomia uczenia się Blooma (Bloom i in., 1956) powstała w latach pięćdziesiątych XX wieku, aby pomóc nauczycielom i szkołom sformułować ramy dla kluczowych umiejętności, które należy rozwijać w ramach edukacji. Wielu nauczycieli wychowało się na taksonomii Blooma i prawie wszyscy byli pod jej wpływem – niezależnie od tego, czy jesteśmy tego świadomi, czy nie. Nawet jeśli nie była ona wyraźnie omawiana w procesie kształcenia, prawdopodobnie wpłynęła na nauczycieli, którzy Cię uczyli, oraz na system edukacji, w którym działasz. Mogło to mieć pośredni wpływ na Twoje głębsze przekonania dotyczące uczenia się.



Rys. 1.1 TAKSONOMIA BLOOMA – SFERA POZNAWCZA

Wiele osób nie wie jednak, że taksonomia, którą znamy, jest tylko jedną z trzech, które zostały wtedy opracowane przez komitet Blooma. Ta, którą wszyscy znamy, to taksonomia rozwoju poznawczego – zajmująca się wiedzą, rozumieniem, zastosowaniem, analizą, syntezą i oceną. Pozostałe dwie – umiejętności psychomotorycznych (fizycznych) i umiejętności afektywnych (emocjonalnych) – zostały w dużej mierze zapomniane.



Rys. 1.2 TAKSONOMIA BLOOMA – SFERY UCZENIA SIĘ

Dlaczego zapomnieliśmy o tych dwóch taksonomiach? To nie przypadek. Jest to charakterystyczne dla podejść edukacyjnych, które nie mają na celu rozwoju „całego dziecka” – czyli kształcenia całościowego. Wiele szkół w dzisiejszych czasach kładzie nacisk na aktywność fizyczną, a wiele z nich zaczęło włączać elementy uczenia się społecznego i emocjonalnego (ang. SEL, social-emotional learning) do swoich programów. Jednak daleko nam jeszcze do zapewnienia młodym ludziom doświadczenia szkolnego, które pomoże im rozwinąć się w całościowo ukształtowane osoby, koncentrując się zarówno na ciele, sercu, jak i umyśle.

Znalezienie równowagi

Główną troską, która skłoniła mnie do napisania tej książki, jest to, że świat jest wytrącony z równowagi:

- Istnieją poważne wątpliwości dotyczące naszego zbiorowego zdrowia psychicznego.
- Jako gatunek jesteśmy bardzo sprytni, ale brakuje nam mądrości.
- Wiele systemów edukacyjnych odzwierciedla i utrwała ten stan nierównowagi.

Istnieje fundamentalny problem z naszą zdolnością do życia w dobrostanie i jednocześnie w sposób zrównoważony – żebyśmy dzielili się tą planetą w harmonijny sposób i dokonywali mądrych wyborów dotyczących naszych działań.

Ta nierównowaga w ludzkim rozwoju i aktywności przejawia się na wiele sposobów. Nasza sprawność technologiczna jest niezwykła. Niedawno opracowano urządzenia pomiarowe do rejestrowania fal grawitacyjnych za pomocą instrumentów tak czułych,

że mogą wykrywać zmiany odległości między nami a najbliższym układem słonecznym z dokładnością do szerokości ludzkiego włosa. Jesteśmy niesamowicie sprytni. Ale sam spryt nie wystarczy – nie jesteśmy znowu aż tak mądrzy, ani nawet zbyt kompetentni, jeśli chodzi o dzielenie się planetą w sposób zrównoważony. Potężne możliwości technologiczne napędzane zachętami ekonomicznymi, które często przynoszą korzyści tylko mniejszości, w połączeniu z niezdolnością do jasnego spojrzenia na szerszą perspektywę i podejmowania rozsądnych decyzji dotyczących naszych działań i ich wpływu, tworzą mieszankę niezdrową dla nas, dla innych gatunków i planety.

Systemy szkolnictwa głównego nurtu często odzwierciedlają tę nierównowagę. Większość szkół jest dobra w rozwijaniu pewnych zdolności i pracy w ramach konkretnego podejścia – a mianowicie akademickiego, analitycznego i krytycznego – ale już nie tak dobra w kultywowaniu współpracy, kompetencji społecznych i emocjonalnych, które mogą zapewnić tak bardzo potrzebną równowagę serca i umysłu. Prawdziwa edukacja obejmuje coś więcej niż rozwój intelektualny – wymaga kultywowania wszystkich naszych zdolności. Wiedzieli o tym Grecy i jak powiedział Arystoteles:

| *Kształcenie umysłu bez kształcenia ciała nie jest żadną edukacją.*

To, czego nam brakuje, to mądrość. Musimy zrównoważyć nasze głowy i serca ucieleśnioną mądrością, która pomoże nam znaleźć odwagę, by stawiać czoła złożonym kwestiom i podjąć mądre działania, które przyniosą korzyści wszystkim.

Głównym celem tej książki jest zachęcenie poszczególnych nauczycieli i szkół do koncentracji na tworzeniu bardziej zrównoważonego i uwzględniającego emocje środowiska. Środowiska, które naprawdę wykorzysta pełen zakres możliwości młodych ludzi, z którymi pracujemy i dla których chcemy jak najlepiej.

W złożonym, pełnym wyzwań świecie potrzebujemy, aby nasze dzieci rozwijały odporność psychiczną, samoświadomość i zdolność do nadawania sensu złożonym systemom. Możemy świadomie pielęgnować te zaniedbane kompetencje w naszych szkołach.

Jak dobrze nam idzie?

Aby czuć się dobrze i dobrze żyć, pewien poziom bezpieczeństwa ekonomicznego jest oczywiście niezbędny, ale to nie wszystko.

Nawet ci z nas, którzy mają szczęście żyć w ekonomicznym komforcie, niekoniecznie stają się dzięki temu szczęśliwi. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) przewiduje, że do 2030 roku depresja będzie najczęstszą przyczyną złego stanu zdrowia na całym świecie (WHO, 2012). Artykuł opublikowany w 2005 roku w „British Journal of

Psychology” wskazuje, że połowa ludzi na Zachodzie doświadczy depresji w ciągu swojego życia (Andrews i in., 2005).

Szczególnie zagrożone są osoby starsze, a ostatnio także dzieci i młodzież. Żyjemy w czasach kryzysu zdrowia psychicznego młodych ludzi. Niedawny wzrost zainteresowania dobrostanem i uważnością w szkołach w Wielkiej Brytanii nie wynika z działań osób z kręgów edukacji – wywołali go głównie urzędnicy zajmujący się zdrowiem publicznym, zaniepokojeni epidemią niestabilności psychicznej wśród młodych ludzi:

- 1 na 10 osób w wieku 5-16 lat w Wielkiej Brytanii ma obecnie zdiagnozowane zaburzenia psychiczne (Mental Health Foundation, 2015).
- Na całym świecie depresja jest główną przyczyną chorób i niepełnosprawności wśród nastolatków, a samobójstwo jest trzecią wśród najczęstszych przyczyn śmierci (WHO, 2016).

Wiek zachorowania na depresję kliniczną jest coraz niższy. Zaledwie 50 lat temu pierwsze poważne symptomy obserwowano najczęściej u osób w wieku 40-50 lat, a teraz wśród 20-latków. Jedno z badań wykazało nawet, że obecnie szczytowym wiekiem wystąpienia poważnej depresji jest 13-15 lat. (Williams i in., 2012).

Ubóstwo może dodać zupełnie inny wymiar do tych czynników psychologicznych, ale lęk i depresja nie znają granic. Nawet jeśli pracujesz w uprzywilejowanych szkołach prywatnych lub międzynarodowych, wiesz, że wiele z uczących się tam młodych osób bezpośrednio doświadczyło negatywnych skutków stresu psychicznego.

Nie wiemy dokładnie, dlaczego problemy ze zdrowiem psychicznym dotyczą ludzi w coraz młodszym wieku, ale ich wpływ na naukę i rozwój jest bardzo niepokojący. Systemy edukacji, które kładą duży nacisk na egzaminy o wysokiej randze (ang. high-stakes exams) (czyli takie, od których wiele może zależeć w przyszłości, a myślę, że w naszych systemach edukacji dotyczy to większości egzaminów) z pewnością przyczyniają się do stresu odczuwanego przez młodych ludzi. Trójka moich dzieci dorastała w międzynarodowych szkołach i wszystkie zdały maturę międzynarodową. Jest to powszechnie uznawany certyfikat przeduniwersytecki i dobrze przemyślane ramy wszechstronnego nauczania w ostatnich dwóch latach szkoły. Ale muszę powiedzieć, że chociaż szanuję i podziwiam ogólną koncepcję tego programu, w praktyce jest on po prostu zbyt wymagający. Każdy nauczyciel chce, aby uczeń miał dobre wyniki z jego przedmiotu, a ponieważ wyniki są publikowane, nauczyciele również odczuwają znaczną presję. Dla mnie to jaskrawy przykład sytuacji, w której nauczyciele, mimo dobrych intencji i z założenia dobrych pomysłów, w wyniku działania złożonego systemu mogą destrukcyjnie wpływać na niektóre z osób, którym system miał służyć. International Baccalaureate Organization (IBO, pol. Organizacja Matury Międzynarodowej) jest świadomo-

ma tych obaw i szuka sposobów na zmniejszenie stresu (Hawley, 2016). Podobne kwestie pojawiają się oczywiście w przypadku uczniów radzących sobie ze stresem egzaminacyjnym w Wielkiej Brytanii (Ali, 2016) i wielu innych krajach. Jest to część większego obrazu, w którym systemy szkolne nadal są mechanizmami filtrującymi uczniów starających się o miejsca na uniwersytetach. Rywalizacja o te miejsca jest coraz bardziej zacięta – a po drodze jest wiele ofiar.

Ponadto wielu młodych ludzi cierpi dziś na niedobory snu – ich życie może być zdominowane przez cyfrową „broń masowego rozpraszania”. Jeśli jesteś nastolatkiem i mieszkasz w zamożnym kraju, istnieje duże prawdopodobieństwo, że przez ponad połowę życia masz dość intensywny kontakt z wieloma ekranami.

Jako dyrektor szkoły byłem odpowiedzialny za wprowadzanie programów informatycznych i doceniam, na jak wiele sposobów technologia otworzyła nam wszystkim możliwości uczenia się. Ale cyfrowa nauka pociąga za sobą nowe problemy, związane z zachowaniami kompulsywnymi i rozproszeniem uwagi, więc musimy tłumaczyć uczniom, jak sobie z nimi radzić.

Nie tylko młodzi ludzie się z tym wszystkim zmagają – to też nauczyciele, rodzice, Ty, ja, my wszyscy. Żyjemy w czasach, w których zapracowanie i bycie aktywnym 24/7 są normą. To natura współczesnego życia i wszyscy w mniejszym lub większym stopniu stajemy się zależni od technologii informatycznych. Jeśli jako dorośli wiemy, jak trudne może być zarządzanie własnym czasem spędzonym przed ekranem, to czy naprawdę możemy oczekiwać, że 10-latek będzie wiedział, kiedy należy się wycofać, aby go to całkowicie nie pochłonęło?

Nie możemy zrzucać całej winy za współczesny stres na technologię i media społecznościowe – zmiany w ostatnich czasach są ogromne. Zwiększone tempo życia jest jedną z głównych przyczyn naszego stresu. W książce *Sapiens: od zwierząt do bogów* (2017) autorstwa Yuvala Noaha Harariego można znaleźć ciekawą analogię: gdyby ktoś w roku 1000 zasnął jak Rip Van Winkle na 500 lat i obudził się w momencie, gdy Kolumb wyruszał w podróż do obu Ameryk, byłby w szoku, ale świat byłby rozpoznawalny. Gdyby jednak jeden z żeglarzy Kolumba zasnął w 1500 roku i obudził się 500 lat później, nie wiedziałby, na jakiej planecie się znajduje. Niekoniecznie jesteśmy przystosowani do radzenia sobie z tym zwiększonym tempem życia.

Aby odnieść sukces i móc stawiać czoła tym czasom rozproszenia i złożoności, musimy rozwinąć pewne podstawowe kompetencje – lub być może po prostu ponownie je opanować. Musimy świadomie kulturować:

- uwagę,
- samoświadomość,
- regulację emocji.

I to nie tylko dlatego, że rozwój tych kompetencji jest konieczny, aby radzić sobie ze wszystkimi problemami współczesnego życia. Również dlatego, że obecnie więcej wiemy o mechanizmach ludzkich zachowań – coraz lepiej rozumiemy, jak działa mózg i jak ludzie najlepiej się uczą – i możemy z tego korzystać. Wiemy też znacznie więcej na temat znaczenia uwagi. Badania taksówkarzy (Maguire i in., 2006) i skrzypków (Elbert i in., 1995) pokazały, że możemy zmienić nasz mózg przez sposób, w jaki go używamy. To, gdzie skupiamy naszą uwagę i w jaki sposób to robimy, są kluczowymi elementami w zrozumieniu, jak skutecznie się uczyć.

Dzięki technikom obrazowania mózgu w ciągu ostatnich 20 lat znacznie lepiej zrozumieliśmy jego działanie i potrafimy zaobserwować, co się dzieje, gdy ludzie świadomie pracują ze swoimi umysłami. Jedno z takich „wielkich odkryć” dotyczy plastyczności mózgu. Wiedza o neuroplastyczności pomaga nam zrozumieć wartość treningu i możliwości przemodelowywania mózgu oraz znacznie poszerza naszą świadomość ludzkiego potencjału. Dowiadujemy się również więcej o tym, jak możemy trenować umiejętności i zdolności afektywne, takie jak empatia i współczucie, a także jak poprawić naszą zdolność do świadomej obecności i wykorzystania pełnego potencjału naszych umysłów.

Jednak w głównym nurcie szkolnictwa nasza definicja inteligencji jest nadal zbyt ograniczona. W ocenie zrozumienia przekazywanych treści wciąż dominują systemy testowe, a to daje dzieciom mylny obraz głębszych celów edukacji.



SYSTEM FILTROWANIA

Kiedy miałem 10 lat, wszyscy musieliśmy przejść godzinny test IQ. Ten test odfiltrował tych, którzy wypadli dobrze, tego dnia i w tej godzinie, od tych, którzy nie wypadli dobrze. Większość moich przyjaciół nie zdała. Poszedłem więc do eleganckiego gimnazjum z głupimi czapkami i jaszkrawozielonymi marynarkami, podczas gdy większość moich przyjaciół poszła do znacznie bardziej wymagającej nowoczesnej szkoły średniej po drugiej stronie ulicy, z nudno-zielonymi marynarkami (i bez czapek). To przejście było dla mnie regresem – od czucia się dość dojrzałym i docenianym w mojej stosunkowo postępowej klasie w koedukacyjnej szkole podstawowej, do bycia najmłodszym i najniższym z 800 chłopców w przestarzałej szkole średniej (nie jest to wymarzona sytuacja dla jedenastolatka). Skupiałem się wyłącznie na sukcesach akademickich i udało mi się zdać 13 egzaminów na poziomie „O” (podstawowym), 3 na

poziomie „A” (zaawansowanym) i 2 na poziomie „S” (stypendialnym), do których podchodziłem w wieku 13-17 lat, ale nie było w tym żadnej radości. Nauczyłem się być bardziej krytyczny, bardziej analityczny i odniosłem pewną satysfakcję z sukcesów akademickich i oczywiście ze zdobycia miejsca na uniwersytecie, ale nie czułem, że naprawdę rozwinąłem się w głębszy sposób, tak jak w szkole podstawowej.

W dniu, w którym otrzymałem końcowe świadectwo na uniwersytecie, pomyślałem sobie: „Nieźle, biorąc pod uwagę, że naprawdę nie pracowałem na to zbyt ciężko”. W chwili, gdy przyszła mi do głowy ta myśl, po raz pierwszy stało się dla mnie jasne, że nikogo innego nie obchodzą moje wyniki. Mogły się przydać przy ubieganiu się o niektóre stanowiska, ale tak naprawdę kogo obchodziły te konkretnie cyfry? I dlaczego w ogóle miało dla mnie znaczenie, co ktoś o tym myśli? W końcu to była moja edukacja, moja kariera, moje życie. Przeskakiwałem kolejne akademickie przeszkody, nie rozumiejąc tak naprawdę po co i dlaczego. Nigdy nie przyszło mi do głowy, że mogłem studiować i uczyć się dla przyjemności lub dla własnej korzyści.

Kiedy przygotowywałem się, aby ostatecznie pożegnać się z systemem edukacji, który absorbował większość mojego czasu przez ostatnich 16 lat, nagle poczułem, że wszystko to było rodzajem gry – takiej, w którą aż do tego momentu nie wiedziałem, że gram.

To wąskie spojrzenie na inteligencję, które sprawiło, że moi przyjaciele i ja zostaliśmy przesiani przez wyniki testów IQ w tak młodym wieku, nie odgrywa już tak dużej roli. Od tego czasu edukacja rozwinęła się (dzięki Bogu) i wiele krajów nie opiera już kluczowych decyzji życiowych na pomiarach tak wąskich parametrów w tak młodym wieku. Ale wciąż nie jest to postępowanie wystarczające – rząd Wielkiej Brytanii planuje zwiększyć liczbę gimnazjów, a my cały czas mamy obsesję na punkcie ocen i liczb oraz innych zewnętrznych motywatorów, które odciągają uwagę od wewnętrznej radości z uczenia się i poczucia odkrywania czegoś nowego. I wciąż jesteśmy zdezorientowani, bo nie wiemy, czy szkoła polega na uczeniu się, aby lepiej żyć, czy na filtrowaniu do college'u.

Jeśli chodzi o racjonalne, naukowe zrozumienie ludzkiego uczenia się, wiemy, że bycie „inteligentnym” oznacza o wiele więcej, niż myśleliśmy jeszcze kilkadziesiąt lat temu. Wiemy, że istnieje wiele aspektów inteligencji i wiemy, że nasze IQ to tylko wierzchołek góry lodowej. Wysoki iloraz inteligencji może nam pomóc w zdobyciu dobrej pracy, ale to nasze inne zdolności – kompetencje emocjonalne i interpersonalne – umożliwiają nam zrobienie z tej pracy czegoś sensownego, rozwinięcie umiejętności

przywódczych, wzrost i rozwój. Wiele firm już o tym wie – niektóre z nich rekrutują czy awansują pracowników ze względu na inteligencję emocjonalną – ale czy te zmiany widać w naszych szkołach?

Zrozumienie siebie, naszych umysłów, ciał i emocji, jest kluczową umiejętnością życiową XXI wieku.

Uzasadnioną funkcją szkół może być wspieranie tego zrozumienia. Jeśli wiemy więcej o tym, jak efektywnie wykorzystywać nasze umysły, jak trenować uwagę, jak rozwijać świadomość i budować mechanizmy regulacji emocjonalnej, i jeśli doceniamy wartość tych kluczowych umiejętności życiowych, czy nie powinny one odgrywać ważniejszej roli w naszych programach szkolnych?

Tego, czego chcemy dla naszych dzieci, potrzebujemy dla siebie

Jak można osiągnąć taką zmianę priorytetów? Klucz do tego macie oczywiście Wy, nauczyciele.

Coraz ważniejsze dla społeczeństwa staje się, abyśmy doceniali i rozwijali samoświadomość i samosteroowność naszych uczniów, ale aby tak się stało, potrzebujemy nauczycieli, którzy cenią i aktywnie rozwijają te same zdolności w sobie samych; nauczycieli, którzy są inteligentni emocjonalnie i społecznie, a także posiadają wiedzę intelektualną i akademicką.

W wielu społeczeństwach nie w pełni uznaje się, jak ważna jest rola nauczycieli. Często nauczyciele są wręcz niedoceniani – przez rodziców, szkoły, rządy – nawet przez samych siebie.

Rola nauczyciela jest kluczowa – jest potężna i wymaga naszej uwagi.

Mówię to nie tylko dlatego, że jestem nauczycielem, ale ze względu na wyniki badań naukowych w tej dziedzinie (szczególnie w dziedzinie neuronauki społecznej), a także dlatego, że jest to zgodne z moim własnym doświadczeniem.



MWALIMU

Kiedy w latach 70. XX wieku opuszczałem uniwersytet, nie miałem pojęcia, co chcę robić w życiu, ale jedno wiedziałem na pewno – nie chciałem poświęcać swojego cennego czasu na nauczanie. Zbyt dobrze wiedziałem, jakie przerażenie wywoływaliśmy w tamtych czasach u niektórych naszych nauczycieli w Chichester High School for Boys – wyczerpanie, załamania i rezygnacje z pracy, która zapowiadała się na szanowany zawód.

Przez lata widziałem, jak zbyt wielu przyjaciół, którzy zdecydowali się nauczać, stawało się cynicznych i przytłoczonych.

Ale człowiek plany robi...

W wieku 30 lat chciałem zrewidować swoją ścieżkę kariery (byłem pracownikiem socjalnym w sektorze wolontariatu) i po pewnym namyśle zdecydowałem się pójść „drogą bardziej uczęszczaną”. Jedną z głównych motywacji mojej decyzji o zostaniu nauczycielem w gimnazjum było okropne przeżycie, którego doświadczyłem jako dziecko, przechodząc ze szkoły podstawowej do średniej. Przecież musi istnieć sposób, aby to lepiej przebiegało?

Swoją nową karierę rozpocząłem jako nauczyciel angielskiego jako języka drugiego (ang. ESL) w szkołach ponadpodstawowych w Bradford w hrabstwie Yorkshire, gdzie spotkałem inspirujących nauczycieli – pracowali w trudnych warunkach śródmiejskich, a jednak znaleźli sensowne sposoby na nawiązanie kontaktu z uczniami i w jakiś sposób sprawili, że zbyt nakazowy krajowy program nauczania był odpowiedni dla dzieci, które uczyli. Wiele lat później znalazłem się w Afryce Wschodniej, zakładając bardzo małą szkołę dla 9-13-latków (gimnazjum, ang. junior secondary), która została dodana do rozwijającej się anglojęzycznej szkoły podstawowej w Arusha w Tanzanii.

Od momentu, gdy wysiadłem z samolotu, jako nauczyciel czułem się szanowany, honorowany i doceniany. Nie tylko przez małą międzynarodową społeczność, której szkoła miała służyć, ale także ogólnie, ponieważ w Tanzanii edukacja jest wysoko ceniona. Ówczesny prezydent, Julius Nyerere, sam był nauczycielem, a jego popularny przydomek brzmiał „Mwalimu” lub „Nauczyciel”. W Tanzanii panuje

taki głód edukacji, że pomimo słabo opłacanych nauczycieli z bardzo ograniczonymi zasobami i szkół, których przestrzeń stanowi czasami dosłownie cień drzewa, dzieci często dumnie przemierzają wiele mil, aby mieć szansę na edukację. Dla mnie, przybywającego z często pełnych cynizmu pokoi nauczycielskich dość trudnych szkół w Wielkiej Brytanii, okresu taczeryzmu, gdzie rząd wydawał się niemal gardzić nauczycielami, a na pewno im nie ufał, a rodzice sprawiali czasem wrażenie obojętnych na znaczenie edukacji, to doświadczenie automatycznego szacunku było niepokojące, a wręcz nieco przerażające.

Spółeczność rodziców, która otwarcie wspiera, szanuje i ceni swoich nauczycieli, to prawdziwy dar dla szkoły. Założenie szkoły w starym bungalowie w Arusha, z zaledwie 30 dzieci, jednym zestawem atlasów, jednym zestawem słowników i jednym zawodnym komputerem, było jednym z najlepszych doświadczeń w mojej karierze nauczycielskiej. Wystarczyło pozbyć się wszystkich gratów, aby dla nas, jako małej grupy nauczycieli, stało się oczywiste, że podstawowymi elementami szkoły są uczniowie, nauczyciele i rodzice – oraz jakość tęczących ich relacji.

Główne cele tej książki to:

- Pomoc w zmianie priorytetów głównego nurtu szkolnictwa, tak aby zwiększyć rolę często pomijanych umiejętności afektywnych, które obecnie coraz częściej uznawane są za kluczowe elementy edukacji mającej na celu faktyczne zaspokojenie potrzeb XXI wieku.
- Wsparcie nauczycieli i szkół w rozważaniu korzyści płynących z wykorzystania treningu uważności. Może on być podstawą do rozwijania umiejętności afektywnych w zintegrowanych ramach, które promują ogólny dobrostan w społecznościach.
- Pomaganie poszczególnym nauczycielom – zwłaszcza młodym i stażystom – w głębokim docenianiu znaczenia ich roli oraz wspieranie ich w odkrywaniu praktycznych sposobów utrzymania się i rozwoju w tym wymagającym i satysfakcjonującym zawodzie.