



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



## Projekt **Férové školy v Liberci II**

registrační číslo projektu: CZ.02.3.61/0.0/0.0/19\_075/0016358

# Metodická podpora nejen pro asistenty pedagoga



## VŠÍMAVOST – MINDFULNESS VE ŠKOLNÍ PRAXI

„Většina autorů se shoduje, že **všímavost, resp. všímavý stav mysli je spojen** se zaměřením pozornosti na přítomný okamžik, s omezením pojmového myšlení (nekonceptuálním pozorováním jevů), s důkladným uvědomováním si všeho, co přichází do vědomí, přičemž se toto děje s postojem otevřenosti, nehodnocení, neulpívání, přijímání, zájmu a neusilování.“ (<https://centrum-lavka.cz/mindfulness>) Je to také „určitý druh pozornosti, kterou většina z nás nemá dost dobře rozvinutou“ (Jaroslav Chýle in Vše, co jste chtěli vědět o mindfulness. <http://generace21.cz/147005-vse-co-jste-chteli-vedet-o-mindfulness/>).

Praxe všímavosti nás vede nejen k plné pozornosti k tomu, co právě děláme a co se právě děje, ale také abychom více rozvinuli i svůj „**modus bytí**“ neboli pozornost zaměřenou jen k bytí oproti „**modu děláni**“, pozornosti zaměřené na děláni. Na každého člověka jsou kladeny velké pracovní nároky, a proto se každý z nás často dostává do psychicky náročných situací (od stresu, přes vyhoření až k různým výrazným psychickým, psychosomatickým a psychiatrickým potížím). Mindfulness nejdříve vede člověka k tomu, aby více vědomě prozkoumal a žil i pozornost



zaměřenou na bytí a pak také, aby oba „mody“ ve svém každodenním životě propojoval s kvalitami plné přítomnosti „teď a tady“. A tím se pak zvyšuje jeho schopnost prožívat přítomný okamžik a celkově pak život více naplněně, méně v napětí a ve stresu.

Meditace všímavosti neboli mindfulness vychází z **buddhistické psychologie** oproštěné od buddhistické metafyziky. Meditaci všímavosti zavedl do praxe **profesor medicíny** na Massachusettské univerzitě v USA **Jon Kabat-Zinn** v 70 letech 20. století. Na klinice snižování stresu, kterou založil v roce 1979. Vyvinul 8týdenní program MBSR (mindfulness based stress reduction course – snižování stresu pomocí všímavosti). V tomhle programu se využívají techniky meditací (formální praxe) a neformální praxe (krátké každodenní meditační techniky nebo praktická cvičení).

Četné výzkumy a pozitivní zpětné vazby klientů dokazují, že díky rozvíjeným kvalitám všímavé mysli, se rozvíjí faktory, které pozitivně ovlivňují terapeutický proces. Mindfulness se začala nejdříve velmi účinně používat u pacientů s chronickou bolestí, postupně pak u lidí s psychosomatickými potížemi, depresi a s úzkostmi. V každodenním životě velmi efektivně pomáhá v práci se stresem, v osobnostním seberozvoji a zkvalitnění života.

**Základní pilíře Mindfulness** tvoří **7 základních postojů**, kterými také měníme návyky naší mysli neefektivně reagovat. Těmi pilíři jsou (z J. Kabat – Zinn, Život samá pohroma):

- **Důvěra** – rozvinutí základní důvěry v sebe sama, ve své vnitřní pocity, svou vnitřní moudrost a hodnotu sebe sama
- **Přijetí** – přijmout věci takové jaké jsou, což však může trvat delší dobu, je možné začít respektovat stav takový jaký je, třeba i to, že to zrovna přijmout nejde. „Tento postoj připravuje půdu pro přiměřené chování v životě, ať se děje cokoli“ (KABAT-ZINN, 2016 s. 77).
- **Trpělivost** – vše má svůj čas a důležité je i přijetí netrpělivosti
- **Nehodnocení** – nenechat se chytit do svých představ, názorů a návyků, do posuzování libosti a nelibosti, a to umožňuje vidět věci takové, jaké jsou
- **Mysl začátečníka** – jako by bylo vše poprvé, mysl je tak více zvědavá, tvořivá, zbavená zkušeností z minulosti, svých představ, emocí, předsudků...
- **Nechat být (plynout)** – pustit naše myšlenky, pocity a názory
- **Neusilování** – nesnažit se dojít k nějakému cíli, být sám sebou, tj. více jste a méně se snažíte

Důležitým pilířem je také **laskavost**, která všemi pilíři prochází, a ty se také prolínají navzájem. Laskavost je kvalita, která nese náboj soucitu a porozumění k sobě samému a ke druhým.

## PROČ VŠÍMAVOST DO ŠKOLNÍHO PROSTŘEDÍ?

Pedagogové jsou jednou ze skupin lehce náchylných k syndromu vyhoření. V praxi lze vidět, že během pracovní doby funguje jejich mysl v plném nasazení. Z psychosomatického pohledu, pokud hodně fungujeme v hlavě, nemáme prostor vnímat potřeby našeho těla a nejsme s ním tolik propojení a jsme tudíž citlivější k různým tělesným oslabením či nemocem. Zároveň

z pohledu mindfulness nám uniká mezi prsty přítomný okamžik, který často nabízí taky spoustu řešení, často efektivnějších, které hlavou nevymyslíme. Například učitel má vymyšlenou látku, kterou je potřeba probrat a žáci jsou v nějakém špatném rozpoložení. Pokud v tuhle chvíli učitel přenesse svou pozornost do toho, co se děje právě nyní a tady, všimne si emočního rozpoložení žáků a všimne si zároveň toho, jak mu v téhle situaci je. A už tohle všimnutí ho navede, co v danou chvíli může udělat, aby se atmosféra ve třídě zpříjemnila. Zároveň nám schopnost mysli být teď a tady přináší širší a hlubší uspokojení se sebou samým, se vztahy a životem jako takovým. Tudíž předcházíme různým psychickým potížím, a tedy i syndromu vyhoření.

Je důležité, aby cestou všímavosti šli hlavně pedagogové, aby ji pak mohli snáz předávat žákům dál a přirozeně s ní pracovali i ve výuce. Pro všímavost se nadchli např. pedagogové v ZŠ Vsetín, Rokytnice a zavádějí ji i do práce se žáky.

NAHRÁVKY MEDITACÍ K JEDNOTLIVÝM SETKÁNÍM jsou přílohou k materiálu (asistenti pedagoga mohou nahrávky využít ke své podpoře také individuálně dle svého zájmu a potřeb). Každý měsíc bylo vždy jedno z těchto témat nabízeno asistentům pedagoga a s nimi spolupracujícím pedagogům na online setkání.

*Témata namluvených audionahrávek:*

1. *Úvodní meditace do mindfulness*
2. *Dech a mindfulness*
3. *Změny a mindfulness*
4. *Tělo a mindfulness*
5. *Emoce a myšlenky v mindfulness*
6. *Smysly a pohyb v mindfulness*

Příklad reflexe AP k meditacím a online setkáním:

„Všímavost pro mě znamená, že dokážu vnímat situaci bez pohlčení vlastních pocitů, a naopak snazší pohlžení na pocity druhých. To je pro mě velmi důležité, jelikož jsem hodně emocionální člověk a potýkám se celý život s tím, že ze mě v nevhodný okamžik dokážou emoce vylétnout. Za emoce jako takové jsem ráda, ale učím se s nimi pracovat. O meditacích jsem uvažovala, přemýšlela delší dobu, ale nenacházela jsem místo ani osobu kde začít. Meditace jsou pro mě důležité. Pomáhají mi se vnitřně uvolnit a věřím, že jsou cestou k rovnováze, ke které bych se ráda dopracovala. Proto si cením možnosti pravidelných meditací. Co je pro mě ještě přínosem, tak u společných setkání pohled ostatních z naší profese. Už několikrát jsem si všimla, jak určité postoje mohou různě působit, aniž by to dotyčný vůbec vnímal, a to mi pomáhá vidět sama sebe lépe. Těším se, až si všímavost více osvojím a budu jí schopná používat i v běžných situacích. To je jeden z cílů, který chci zvládnout, a to půjde ruku v ruce s vnitřní rovnováhou. Největší překážkou je mi vlastní netrpělivost. ☺“

T. M., asistentka pedagoga Liberec

## KDE JE MOŽNÉ ČERPAT INSPIRACI pro využití metody ve škole

ZŠ Vsetín, část Rokytnice – škola, která zavedla mindfulness do svého konceptu. Meditace zařazuje do výuky, zejména občanské výchovy a žáci je pak používají např. před testy, více viz odkazy

- <https://www.mestovsetin.cz/pozornost-deti-je-zakladnim-prvkem-vzdelavani-a-je-treba-ji-systematicky-kultivovat/d-523024>
- <https://www.youtube.com/watch?v=5BfOkxsFMN8>

## PŘÍKLADY LITERATURY PRO DĚTI

- 1) ČERNÝ, Vojtěch a Kateřina GROFOVÁ. *Děti a emoce: učíme děti vnímat, poznávat a pracovat se svými pocity*. 3. vydání. Brno: Edika, 2020. ISBN 978-80-266-1558-3.
- 2) SNEL, Eline. *Klidně a pozorně jako žabka: cvičení mindfulness pro děti a jejich rodiče*. Přeložil Romana HEGEDŮSOVÁ. V Brně: BizBooks, 2016. ISBN 978-80-265-0510-5.
- 3) SNEL, Eline. *Zachovejte klid, vaše žabka dospívá: cvičení mindfulness pro teenagery a hlavně jejich rodiče*. Přeložil Romana HEGEDŮSOVÁ. Brno: BizBooks, 2019. ISBN 978-80-265-0839-7.

## Zdroje:

- 1) KABAT-ZINN, Jon. *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-012-5.
- 2) WILLIAMS, J. Mark G. a Danny PENMAN. *Všímavost: jak najít klid v uspěchaném světě*. Olomouc: ANAG, 2014. ISBN 978-80-7263-906-9.
- 3) BENDA, Jan. *Všímavost a soucit se sebou: proměna emocí v psychoterapii*. Praha: Portál, 2019. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-1524-0.
- 4) REINBERGR, Tomáš. *Meditace pro normální smrtelníky, ne pro mnichy*. Ilustroval Lenka VONDRÁČKOVÁ. Praha: Pupenec - Jiřina Kelnarová, 2021. ISBN 978-80-908159-3-3.