

Mindfulness na lekcjach języka angielskiego .

Termin mindfulness jest w Polsce używany w brzmieniu angielskim lub tłumaczony jako *uwaga* czy *uwaga obecność*. Liczne badania pokazują, że systematyczna praktyka uważności pozytywnie wpływa na nasz dobrostan psychiczny oraz zdrowie.

Karm swój rozum tak często, jak żołądek – mówi jedno z powszechnych powiedzeń. W języku angielskim, kiedy coś wartościowego daje nam do myślenia, mówi się, że jest to *food for thought*, czyli tak właściwie pożywienie dla myśli i dla naszego umysłu. Poprzez skupienie się na rzeczach ważnych i istotnych, czyli poprzez uważną obecność, karmimy nasz rozum. Tym jest właśnie mindfulness – świadoma, nieosądzająca i skierowana na obecną chwilę uwaga (Jon Kabat-Zinn, 1990).

Elementy mindfulness można zastosować na różnych etapach lekcji . Jednym z nich jest rozgrzewka na początku lekcji.

Rozgrzewka :

Sadzamy uczniów w parach, naprzeciwko siebie. Prosimy, aby zamknęli oczy i przez minutę posiedzieli razem w ciszy, dostrajając się do siebie. Następnie jedna z osób ma za zadanie zapytać partnera: „Za czym tęsknisz?”, a następnie przez 5 minut wysłuchać odpowiedzi, dając partnerowi swoją pełną uwagę. Przeznaczamy więc po 5 minut na osobę i cały zasób różnych pytań osobistych, np.: What do you dream of? What are you going to achieve this year? What are your plans for the future? Tell me about your best holidays itd.

Można także poprosić uczniów, żeby powiedziały jakie trzy miłe rzeczy przydarzyły im się tego dnia. Tu psychologia jest prosta, przywołując dobre wspomnienia powodujemy poprawę samopoczucia u naszych uczniów, a jeśli lepiej się czują, lepiej także będą pracować. Nasz mózg niestety jest jak teflon na rzeczy dobre, a na złe – jak rzep. Uwaga stara się to odwrócić.

Mindfulness to także techniki obniżające stres.

Mindfulness określa się mianem uważności. Dla uczniów szkół ponadpodstawowych jest to umiejętność często niedostępna. Szybkie tempo życia, wiele wyzwań rówieśniczych i edukacyjnych to stresory, które często powodują przeciążenie układu nerwowego nastolatków. Ćwiczenia mindfulness mają na celu wsparcie uczniów w rozwoju umiejętności radzenia sobie ze stresem, łagodzeniu napięcia oraz zmniejszeniu kosztów psychicznych, jakie niosą ze sobą trudy życia codziennego.

Jest badanie które pokazuje zależność pomiędzy pozycją ciała a poziomem hormonu stresu w organizmie człowieka. Młodzież dowiaduje się na przykład, że wystarczą dwie minuty stania w tzw. pozycji siły, by obniżyć znacząco poziom kortyzolu (hormonu stresu), a podnieść poziom adrenaliny, która napędza nas do działania. Jest to pomocne szczególnie w pokonywaniu sytuacji, w których wręcz „drętwiejemy” ze stresu. Przykładem może być tutaj

lekcja, podczas której uczniowie mają problem z przedstawieniem przygotowanej prezentacji na forum klasy .

Instrukcja do pozycji siły .

Pamiętaj, by się rozluźnić, otworzyć ciało, ręce wyciągnąć do góry w kształcie litery V(victoria – zwycięstwo) lub założyć je na biodra, podbródek unieść minimalnie powyżej linii i skierować wzrok na wprost siebie. Oddychaj przy tym powoli ale głęboko. Pomocnym będzie wyobrażenie sobie pozytywnego scenariusza sytuacji lub całego dnia. Na ćwiczenie poświęć 2-3 minuty.

Ćwiczenie oddechowe. Naprzemienny oddech nosem

To bardzo prosta metoda pracy z oddechem Dla uczniów to świetne narzędzie uwalniania stresu i napięcia i poprawy koncentracji uwagi.

Instrukcja :

Wyobraź sobie, że nos to zamknięty obieg. Wdychasz powietrze jedną dziurką, wypuszczasz drugą. Usiądź wygodnie, wyprostuj plecy.Zasłoń palcem lewą dziurkę nosa. Wykonaj głęboki wdech prawą dziurką.Zasłoń prawą dziurkę nosa.Wypuść powietrze lewą dziurką. Zasłoń palcem prawą dziurkę nosa. Wykonaj głęboki wdech lewą dziurką. Zasłoń lewą dziurkę. Wypuść powietrze prawą dziurką. Zasłoń prawą dziurkę nosa. Wykonaj głęboki wdech lewą dziurką. Zasłoń lewą dziurkę. Wypuść powietrze prawą dziurką.

Zadanie należy powtórzyć kilka razy.

Uważność można wykorzystać do ćwiczeń w mówieniu.

Brain Box –Polega ona na zapamiętaniu jak największej liczby szczegółów z obrazka. Potem prowadzący zadaje pytania do tego, co uczniowie zapamiętali;

Korzyści, które płyną z bycia uważnym:

- większa koncentracja
- opanowanie
- zwiększenie uważności
- relaks
- samoświadomość
- uspokojenie i wyciszenie
- „otwarcie” głowy na nowe pomysły oraz naukę
- zaangażowanie „tu i teraz”.

Przygotowała : Iwona Kciuk