

Mysle pozytywne



Temat

Smiling Mind czyli *Uśmiechnięte umysły*

—

www.smilingmind.com.au

Cel ogólny programu



Jest to aplikacja, dzięki której wzmacnia się pozycję uczniów, nauczycieli i rodziców w aktywnym dbaniu o swój stan psychiczny i ogólny dobrobyt.

Cele szczegółowe

„Uśmiechnięte umysły” – aplikacja została stworzona w Australii w 2012 roku, główną jej myślą była promocja filozofii skupienia uwagi (mindfulness) i technik medytacji. Podane one mają być w sposób przystępny dla odbiorcy i powinny trafić do jak największej liczby odbiorców. Program ten stworzony jest przez nauczycieli, psychologów oraz specjalistów w zakresie zdrowia psychicznego. Na podstawie małych kroków prezentowane są proste metody medytacji. Aplikacja jest darmowa i ma na celu pomoc w budowaniu szczęśliwszych, zdrowszych i empatycznych dzieci i rodziców. Ma ona wspomóc ich w radzeniu sobie ze stresem dnia codziennego i sprośnaniu codziennych życiowych wyzwań.

Aplikacja ta, dostępna na telefon oraz na stronie internetowej, zawiera kompletny program „Uśmiechnięte umysły” a także filozofii skupienia uwagi (mindfulness) oraz łatwo dostępne materiały. Program jest elastyczny i w sposób intuicyjny pozwala nauczycielom w określony sposób dostarczyć i użyć filozofię skupienia uwagi (mindfulness) w klasie. Nauczyciele wyposażeni w prezentację tłumaczącą zadania projektu, dane źródłowe i inne odnośniki, które pomogą w wdrażaniu programu w klasie. Szkoła prowadzona jest krok po kroku tak, by osiągnąć sukces we wprowadzaniu medytacji. Dodatkowo dostarczone są praktyczne wskazówki jak na codziennie stosować „Uśmiechnięte umysły” w szkole. Oferowane są profesjonalne warsztaty, podczas których odpowiednio wyszkoleni trenerzy pokazują techniki medytacji i ich zastosowanie w klasie i szkole. Dostarczony jest również plan lekcji, dostosowany do wieku i możliwości uczniów. Program medytacji dla dzieci w przedziale od 7 do 9 lat nastawiony jest na rozwój zdolności społecznych oraz kształtowanie niezależności. Natomiast program skierowany na dzieci w wieku od 10 do 12 lat ma za zadanie wzmocnienie skupienia na sile umysłu, traktowaniu innych z szacunkiem oraz przewodnictwie. Istnieje również program dla starszych uczniów wspomagający nastolatki we wdrażaniu się w szkole średniej i planowaniu przyszłości.

Program ten jest bardzo popularny w Australii. Z danych zebranych od uczniów dowiedzieć się można, że posiadają oni większą świadomość swoich uczuć, własnego dobrobytu, lepiej potrafią sobie radzić w sytuacjach stresowych oraz zdają sobie sprawę z tego, że ich zachowania i działania wpływają na inne osoby. Może to również prowadzić do łatwiejszej zdolności budowania mocniejszych więzi i podtrzymywania relacji międzyludzkich.

Założenia



Świat potrzebuje uważności i w tym dynamicznym, zestresowanym i rozproszonym świecie. Dzieci dzisiaj prawdopodobnie potrzebują go bardziej niż jakiegokolwiek poprzednie pokolenie. Uśmiechnięty umysł wprowadza medytację uważności tam, gdzie jest najbardziej potrzebna – w serca i umysły młodych ludzi. To coś więcej niż technika i coś więcej niż tylko umiejętność życia. Uważność jest sposobem na życie.

Opis programu



W krajach wysoko rozwiniętych około 25% młodych ludzi cierpi na różnego rodzaju problemy psychiczne. Napięty plan zajęć oraz przeladowany program edukacyjny wpływa na dzieci niekorzystnie. Nieprzerwany kontakt z rzeczywistością wirtualną, mediami i ogólnie dostępną technologią osacza młodych ludzi. Dzieci uczone są jak zadbać o swoje ciało i w podobny sposób powinny zadbać o swój umysł. Jednakże szkoły w tej delikatnej sferze są często nie dofinansowane, nie posiadają odpowiednich środków i zaplecza, by przeprowadzać odpowiednie lekcje. Interwenują jedynie w skrajnych przypadkach, zajmując się konsekwencjami, a nie przyczynami. Często w szkołach z powodu zaniedbań w prosty sposób przeoczyć można okazje do zapobiegania chorobom psychicznym. Umykają również chwile, gdzie w sposób naturalny promować można profilaktykę zdrowia psychicznego.

Ewaluacja



Program „Uśmiechnięte umysły” - Smiling Mind został oceniony niezależnie, a wyniki wskazują, że program może pomagać uczniom w zasypianiu, dobrostanie, zarządzaniu emocjami, koncentracją i zachowaniem w szkole. W badaniu z 2015 roku badacze z Deakin University i InsightSRC przeprowadzili ankietę wśród 12 szkół, 104 nauczycieli i 1 853 uczniów, aby ocenić wpływ programu uważności Umysłu Uśmiechu. Poziom stresu, snu i dobrego samopoczucia ucznia i nauczyciela był monitorowany przez osiem tygodni, a wyniki badania wykazały, że istnieje szereg pozytywnych korzyści dla osób uczestniczących w naszym programie.