

DOBRE PRAKTYKI NAUCZANIA DLA NAUCZYCIELI UWAŻNOŚCI

Wytyczne dotyczące dobrych praktyk nauczania kursów opartych na uważności opracowane na podstawie wytycznych brytyjskiej sieć nauczycieli uważności –

Good practice guidelines for MB teachers.

(Brytyjska Sieć Organizacji Szkolących Nauczycieli Uważności -
www.mindfulnesssteachersuk.org.uk)

Niniejsze zasady przewodnie zostały opracowane w celu promowania dobrych praktyk podczas przeprowadzania kursów opartych na uważności. Kursy mindfulness mają na celu nauczanie uważności w sposób pomocny przy rozwiązywaniu fizycznych i psychicznych problemów zdrowotnych oraz stawianiu czoła wyzwaniom życiowym. Wytyczne te dotyczą świeckich programów opartych na uważności, prowadzonych w głównym nurcie, zwykle w ciągu ośmiu tygodni.

Programy te: są oparte na określonych podstawach; prowadzone przez nauczyciela; zostały opracowane tak, aby były mierzalne; mają ustalony program nauczania - zwykle co najmniej osiem sesji z codzienną praktyką domową ok. 30–45 minut, dają możliwość stopniowego rozwoju i uczenia się przez doświadczenie; oraz są oparte na dowodach.

Dlatego kursy wymienione w niniejszych Wytycznych dotyczących Dobrych Praktyk dla nauczycieli obejmują między innymi kursy wymienione w załączniku 1, ale nie ograniczają się tylko do nich.

NAUCZYCIELE KURSÓW OPARTYCH NA UWAŻNOŚCI POWINNI POSIADAĆ:

I. Ukończone szkolenie dla nauczycieli kursów opartych na uważności

1. Pełną znajomość poprzez osobisty udział w kursie opartym na uważności, którego szkołą się by go nauczać, ze szczególnie dogłębnym doświadczeniem wszystkich podstawowych praktyk medytacyjnych danego kursu opartego na uważności.
2. Ukończenie dogłębnego, rekomendowanego szkolenia nauczycielskiego kursów opartych na uważności, lub ścieżki szkolenia pod superwizją, trwającego co najmniej 12 miesięcy.

II. Szkolenie lub wykształcenie wymagane oprócz szkolenia nauczycielskiego dla nauczycieli uważności

1. Kwalifikacje zawodowe w zakresie zdrowia psychicznego lub fizycznego, edukacji lub opieki społecznej lub odpowiadające im doświadczenie życiowe, uznane przez organizację szkoleniową lub kontekst, w którym będzie odbywać się nauczanie uważności.

2. Wiedza i doświadczenie obejmujące osoby, dla których kurs oparty na uważności będzie zorganizowany, w tym doświadczenie w nauczaniu, opiece terapeutycznej lub innej opiece nad grupami i/lub osobami, chyba że taka wiedza i doświadczenie są zapewniane w odpowiednim zakresie podczas samego szkolenia nauczycielskiego opartego na uważności. Wyjątkiem może być nauczanie przy asystencji osoby, która dobrze zna grupę, dla której kurs będzie prowadzony. Osoba asystująca musi posiadać odpowiednie kwalifikacje, a także znać podejścia oparte na uważności.
3. W przypadku kursu MBCT, wiedza na temat odpowiednich procesów psychologicznych, powiązanych badań i praktyki opartej na dowodach, chyba że te elementy są zapewniane w odpowiednim zakresie podczas szkolenia nauczycielskiego opartego na uważności.
4. W przypadku przeprowadzania kursu MBCT, lub innych kursów opartych na uważności dla pacjentów klinicznych, odpowiednie profesjonalne szkolenie kliniczne

III. Stałe wymagania dotyczące Dobrych Praktyk nauczycieli uważności

1. Zaangażowanie w osobistą regularną praktykę uważności poprzez:
 - codzienną formalną i nieformalną praktykę,
 - udział w corocznych odosobnieniach medytacyjnych pod okiem nauczyciela uważności.
2. Zaangażowanie w procesy, które rozwijają praktykę nauczania opartego na uważności poprzez:
 - stałe kontakty z innymi praktykami uważności i ich nauczycielami, zbudowane i utrzymywane w celu dzielenia się doświadczeniami i wspólnej naukioraz
 - regularna superwizja prowadzona przez doświadczonego nauczyciela uważności, w tym:
 - i. możliwość zastanowienia się nad osobistym procesem związanym z praktyką uważności i osobistą praktyką nauczania uważności;
 - ii. otrzymywanie regularnych informacji zwrotnych na temat nauczania poprzez nagrania wideo, bezpośrednią superwizję sesji dydaktycznych lub wspólne prowadzenie sesji z wzajemnie przekazywaną informacją zwrotną.
3. Zobowiązanie się do ciągłego rozwoju jako nauczyciela uważności poprzez dalsze szkolenia, aktualizowanie bazy dokumentacji, rejestrowanie sesji dydaktycznych i refleksja na ich temat, udział w forach internetowych etc.
4. Przestrzeganie zasad etycznych odpowiednich dla środowiska zawodowego nauczyciela uważności, terapeuty i kontekstu pracy.

Załącznik 1. Lista kursów

Redukcja Stresu Oparta na Uważności (MBSR) (www.umassmed.edu/cfm)

Terapia Poznawcza Oparta na Uważności (MBCT) (<http://mbct.co.uk/>)

Breathworks (www.breathworks-mindfulness.org.uk)

Życie Oparte na Uważności (MBLC) (www.mindfulnessassociation.net)

Poród i Rodzicielstwo Oparte na Uważności (MBCP) (www.mindfulbirthing.org)

Zapobieganie Nawrotom Oparte na Uważności (MBRP) (<http://www.mindfulrp.com>)

Oczekuje się również, że nauczyciele kursów opartych na uważności o mniejszej popularności, takich jak kurs Finding Peace in a Frantic World (Jak Znaleźć Spokój w Szalonym Świecie), Uważne samo-współczucie, czyli MSC (mindful self-compassion) i inne będą stosować się do podanych wytycznych

Źródło:

Brytyjska Sieć Organizacji Szkolących Nauczycieli Uważności

www.mindfulnesssteachersuk.org.uk

Wytyczne dotyczące Dobrych Praktyk dla Nauczycieli (kwiecień 2015)

Wersja polska: Fundacja Rozwoju Mindfulness