

Warszawa, 29 maja 2023 r.

**Spokój w prezencie na Dzień Dziecka**

**Odpowiedź na pytanie, jak stosować mindfulness (uważność) w szkole i jakich narzędzi do tego używać znajdziecie na platformie (S)pokój Nauczycielski. Platformę przygotowała Fundacja Szkoła z Klasą oraz Fundacja Edumind - Uważność w Edukacji, a treści są bezpłatne i może z nich skorzystać każda nauczycielka czy nauczyciel.**

(S)pokój Nauczycielski jest częścią projektu Krople Uważności, w którym nauczyciele i nauczycielki praktykują uważność, aby następnie przenieść tę praktykę do klasy, na pracę z uczniami i uczennicami. Projekt wspiera edukatorów we wzmacnianiu nie tylko zdrowia psychicznego uczniów, ale też w zadbaniu o siebie samych.

(S)pokój nauczycielski to pigułka wiedzy, na platformie dowiemy się, czym jest uważność, autorzy rozbrajają mity dotyczące mindfulness, pokazują, jak strategie uważności wdrażać w codziennej pracy oraz proponują kilka małych praktyk do wykorzystania zarówno podczas samodzielnej praktyki uważności na co dzień, jak i na lekcjach z dziećmi i młodzieżą. Wszystko to podzielone jest na 4 obszary tematyczne: wiedza, strategie, praktyka, inspiracje. O tym, jak ogromny wpływ na uczniów ma spokój nauczycieli oraz ich panowanie nad własnymi emocjami, jest przekonana konsultant krajowa w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży, która objęła patronatem kampanię Krople Uważności.

– *Bardzo często powtarzam, że profilaktyka ma bardzo duże znaczenie w zapobieganiu zaburzeń psychicznych i powinna być tak naprawdę jej fundamentem. Każda aktywność, która jest podejmowana z tą myślą jest w mojej ocenie niezwykle cenna i bardzo potrzebna w naszej obecnej rzeczywistości, gdzie obserwujemy wzrost liczby dzieci i młodzieży, potrzebującej wsparcia specjalistów. Dlatego inicjatywa Krople Uważności, jest szczególnie bliska mojemu sercu* – podkreśla dr Aleksandra Lewandowska.

Zarówno statystyki jak i opinie psychologów nie pozostawiają wątpliwości: coraz więcej dzieci (nawet kilkuletnich) oraz nastolatków zmaga się z obniżonym nastrojem lub depresją. Przyczyn jest bardzo wiele, a to jak uczniowie czują się w szkole i jakie wsparcie mogą otrzymać od nauczycieli, ma duże znaczenie.

Kadra nauczycielska także potrzebuje narzędzi i wsparcia, aby móc jak najlepiej odpowiedzieć na potrzeby i problemy swoich podopiecznych, dlatego Fundacja Szkoła z Klasą we współpracy z Fundacją Edumind – Uważnośc w Edukacji, prowadzi cykliczne warsztaty uważności dla nauczycielek i nauczycieli z całej Polski – *Mindfulness, jest ważnym narzędziem w radzeniu sobie z codziennym stresem i trudnymi sytuacjami, a dzięki praktyce uważności nauczyciele są bardziej opanowani, efektywni oraz mają zasoby emocjonalne, żeby wspierać swoich uczniów i uczennice. Na przestrzeni roku w ramach projektu Krople Uważności udało się przeszkolić prawie 120 nauczycieli z 70 szkół, co pozwoliło nam na dotarcie w niecały rok do ponad 5000 uczniów w całej Polsce* – mówi Marta Puciłowska, wiceprezeska Fundacji Szkoła z Klasą.

Kampania jest sponsorowana przez firmę AstraZeneca Pharma Poland w ramach globalnej inicjatywy Young Health Programme. Ambicją programu jest zmierzenie się z poważnym wyzwaniem, jakim jest odpowiednie zadbanie o zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. – *Jako firma staramy się na co dzień angażować w liczne działania mające na celu niesienie pomocy dzieciom oraz młodzieży w Polsce* – mówi Wiktor Janicki, prezes AstraZeneca. – *W ostatnim czasie wsparliśmy akcję #zdrowiewgłowie realizowaną przez Fundację TVN poprzez zakup „Bajek” autorstwa Natalie Portman. Dochód ze sprzedaży książki, której autorka była gościem specjalnym tegorocznej konferencji Impact’23 w Poznaniu, zostanie w całości przeznaczony na wsparcie polskiej psychiatrii dziecięcej a zakupione książki trafią do dzieci naszych pracowników podczas Dnia Dziecka w biurze.*

Więcej o programie *Krople Uważności* na stronie: <https://rozmawiajzklasa.szkolazklasa.org.pl/krople-uwaznosci/spokoj-nauczycielski/>

**O Fundacji Szkoła z Klasą**

Fundacja Szkoła z Klasą jest organizacją pozarządową zajmującą się edukacją. Powstała w 2015 roku, bazując na doświadczeniach programu Szkoła z Klasą – jednej z największych i najbardziej rozpoznawalnych ogólnopolskich akcji społecznych, działającej od 2002 roku. Strona internetowa: <https://www.szkolazklasa.org.pl/o-fundacji/>

**Informacje o Fundacji Edumind Uważność w Edukacji:**

Fundacja Edumind Uważność w edukacji zajmuje się wprowadzaniem zintegrowanych programów praktyki uważności w środowisku szkolnym jako metody redukowania stresu, budowania odporności psychicznej i regulowania emocji u dzieci oraz dorosłych.