



Rozvoj osobnostných a sociálnych kompetencií prostredníctvom tanca

www.dancefulness.eu

DANCEFULNESS

manuál pre facilitátora



Spolufinancované z
programu Európskej únie
Erasmus+

OBSAH

ČASŤ 1 DANCEFULNESS E-KURZ	4
MODUL 1 Uplatnenie tanca vo vzdelávaní dospelých.....	5
MODUL 2 Plná pozornosť alebo mindfulness.....	11
MODUL 3 Emocionálna inteligencia	20
MODUL 4 Súcit so sebou ako nástroj zmeny.....	30
MODUL 5 Tanec ako prostriedok plnej pozornosti	32
MODUL 6 Vedenie a organizácia	37
MODUL 7 Choreografia a inklúzia	40
ČASŤ II PRAKTICKÉ CVIČENIA.....	46
Cvičenie I: Zasvätenie do mindfulness	47
Cvičenie II: Všímajosť k zmyslom - Naučte sa dívať srdcom	49
Cvičenie III: Uvedomovanie si tela "tu a teraz"	51
Cvičenie IV: Všímajosť k pohybu.....	52
Cvičenie V: Všímajosť k myšlienkam.....	53
Cvičenie VI: Meditácia na mojej ceste.....	55
Cvičenie VII:Komponovanie spievaných alebo písaných básní	56
Cvičenie VIII: Tanec za zvuku melódie	57
Cvičenie IX: Vzájomná facilitácia emócií.....	58
Cvičenie X: <u>Z</u> atancuj si so mnou	59



ČASŤ III DANCEFUNNESS VIDEÁ.....	60
VIDEO 1: DÝCHANIE.....	61
VIDEO 2: BODYSCAN.....	62
VIDEO 3: SYNCHRONICITA.....	63
VIDEO 4: MANAŽMENT EMÓCIÍ.....	64
VIDEO 5: VSTAŇ.....	65
VIDEO 6: KAŽDODENNÝ ŽIVOT.....	66
VIDEO 7: VOĽNÝ TANEC.....	67
VIDEO 8: POMOC DRUHÉMU.....	68
VIDEO 9: POMOC DRUHÉMU PRI TANJI.....	69
VIDEO 10: EMPATIA.....	70
Bibliografia.....	71



ČASŤ I

DANCEFULNESS E-KURZ

MODUL 1

Uplatnenie tanca vo vzdelávaní dospelých

Kurz Dancefulness vznikol z potreby vytvoriť model vzdelávania/metodológiu, ktorá by pomohla znížiť problémy, ktoré vznikli na úrovni vzdelávania v minulom a súčasnom storočí. Pokúsili sme sa vytvoriť model, ktorý pomáha reagovať na problémy ako zvýšená miera školskej neúspešnosti, predčasné ukončovanie školskej dochádzky, sociálne vylúčenie, nezamestnanosť, užívanie drog, agresivita, rodová nerovnosť a problémy duševného zdravia. Navrhli sme stratégiu, ktorá nám umožňuje ponoriť sa do týchto problémov inovatívnym a inkluzívnym spôsobom, ktorý zahŕňa budovanie nástrojov, zručností, kompetencií, ktoré účastníkom vzdelávania a nepriamo i rodinám, spoločnosti a vzdelávacej komunite, umožnia dosahovať vyššiu úroveň vnútorného a vonkajšieho well-beingu.



5

Riešenie vyvinul tím pedagógov so skúsenosťami v oblasti vzdelávania, odbornej prípravy a školenia v problematike inklúzie.

Myšlienkou kurzu je rozvinúť a navrhnuť nástroje, ktoré budú sprevádzať proces budovania takého priestoru pre vzdelávanie, ktorý umožní „integrálny“ rozvoj jednotlivca, schopného vyvíjať sa, prispôbovať a rozvíjať v akejkoľvek oblasti svojho života, čím sa stane schopným ovplyvňovať svoje okolie - "líderom" budúcnosti. Kľúčovým nástrojom tohto rozvoja je tanec.



Potreba pokračovať v rozvoji a učení sa v rôznych scenároch, v ktorých sa ocitáme v školskom, osobnom, pracovnom a spoločenskom živote, podnietila vznik kombinácie mindfulness a tanca ako základu transformácie človeka a jeho prostredia.

Kurz sa snaží o začlenenie dospelých študentov, ľudí so vzdelávacími, osobnostnými alebo sociálnymi problémami a s rizikom sociálneho vylúčenia a o začlenenie skupín s duševnými, telesnými a zmyslovými postihnutiami a zároveň byť prostriedkom na zmenu v oblasti rodovej nerovnosti.

Zdôvodnenie metodiky Dancefulness vychádza z úspechu, ktorý ukázali niektoré štúdie, a zo skúseností, ktorými prispeli autori tohto kurzu. Cieľom je facilitovať zmeny vo vnímaní učiteľov/lektorov, študentov, vzdelávacích organizácií a iných organizácií, ktoré spolupracujú, priamo alebo nepriamo s ľuďmi s vysokým rizikom vylúčenia.

Metodika, ktorá bude použitá v Dancefulness, je založená na kombinácii predtým preukázaných úspešných metód, je definovaná prostredníctvom dvoch elementov: prvým je tanec ako prostriedok zmiernenia rôznych ťažkostí a druhým mindfulness/všímavosť ako nositeľ zmeny v sebapoznávaní, učení sa a prekonávaní problémov, či už individuálne alebo kolektívne. Oba tieto elementy sú vzájomne previazané, aby bol dosiahnutý spoločný cieľ - učenie sa porozumieť svojmu telu a mysli, dosiahnutie krásnej tanečnej kompozície. Výsledkom je tak budovanie hodnôt a zručností, ktoré priamo pôsobia na školské výsledky alebo menia smerovanie nášho života.



Vzdelávanie by nemalo byť oklieštené len na jednoduché odovzdávanie pojmov, ale učenie musíme chápať ako proces, v ktorom sme v súlade s našou myslou a srdcom.

<<Vzdelávacia inštitúcia, tak ako je navrhnutá, sa nezaobrá inými ako nepodstatnými vecami, neučí ľudí byť dobrými ľuďmi, aby dosiahli lepší svet, stačí krátky kontakt so školou, aby mladí ľudia vedeli, že ich nezaujímajú.>> (Claudio Naranjo, 2004)

7

Vzdelávací systém, v ktorom zvyčajne rozvíjame naše učenie, sa vyznačuje tým, že realizuje vzdelávanie zamerané na ciele a nie na procesy, pričom najdôležitejší je konečný výsledok, a preto preferuje metodiku, zameranú na automatizáciu na rozdiel od profesionálneho a osobného sebaovládania. Ide o model orientovaný na výkon. Taktiež hodnota študentov je vnímaná na základe vopred stanovených kritérií, čím sa vytvára kontext, ktorý určuje "ČO JE DOBRÉ A ČO JE ZLÉ", pričom hodnota každého študenta závisí od referenčnej skupiny, ktorú použijeme na klasifikáciu. Nakoniec, ako uvádza Ramos, Recondo a Enríquez (2012). Vzdelávanie je založené viac na intelektuálnom rozvoji ako na rozvoji sociálno-emocionálnych a mäkkých zručností.

Cieľom vzdelávania by malo byť, aby študenti mohli zvyšovať svoju zvedavosť ako prostriedok na zvyšovanie podnikavosti, ako prostriedok na vytváranie budúcich odborníkov, ktorí budú reagovať na nové výzvy, ktoré vznikajú v EÚ.

Uvedené skutočnosti vytvárajú triedy s vysokou mierou demotivácie a predčasného ukončenia štúdia, horšou atmosférou a klímou v triede, väčšou frustráciou na úrovni žiakov, ako aj učiteľov. Tí sú čoraz viac odtrhnutí od vyučovacieho procesu, zvyšuje sa

ich administratívna záťaž a postupne sa stávajú len nositeľom vedomostí v prostredí, ktoré ale potrebuje schopnosť prispôbiť sa alebo reagovať na veľké technologické a sociálne zmeny. Z tohto dôvodu sa začína objavovať model výučby, v ktorom je zmysel vzdelávania - sprevádzanie vo vývoji a charakteristikách každého predmetu. Vzdelávanie by sa malo sústrediť na využitie sebazpoznania, aby sa posilnil komplexný rozvoj študentov.



V novej paradigme vzdelávania sa navrhujú stratégie alebo modely učenia, v ktorých sa zmena sveta navrhuje z nášho vlastného pohľadu. Z tohto dôvodu je dôležité vytvoriť mechanizmus, ktorý posilňuje úctu k jednotlivcovi, ako prostriedok zvyšovania akceptácie seba aj iných. Aby sme mohli ako spoločnosť napredovať, mali by sme byť ako učitelia schopní vytvoriť také vzdelávacie prostredie, ktoré pomáha prijatiu každého človeka v každom ohľade. Takéto prostredie potom stimuluje učenie sa.

Popis: Každý účastník napíše tie vlastnosti alebo aspekty svojho života, ktoré ho ohrozujú alebo mu môžu pomôcť pri sebazpoznávaní a pri vykonávaní zmien vo svojom živote.

SWOT ANALÝZA

Vnútorne		Vonkajšie	
silné stránky	slabé stránky	príležitosti	hrozby

V tejto aktivite, ktorá je zaradená na začiatku kurzu, môžu účastníci získať poznatky o sebe samých, ktoré im umožnia rozvíjať mechanizmy umožňujúce ich ďalší osobnostný, profesionálny a vzdelávací rozvoj.

MODUL 2

Plná pozornosť alebo mindfulness

Koncept "Mindfulness" - alebo koncept plnej pozornosti

Mindfulness je anglický výraz, ktorý sa používa na preklad slova "sati", pálijského slova, ktoré znamená uvedomenie, pozornosť a spomienku (Siegel a kol., 2009).

Slovo mindfulness sa pôvodne viac používalo v akademickom alebo vedeckom kontexte, a to z dôvodu jeho ohraničeného významu pre štúdium vo vedeckej komunite (Simón, 2011), zatiaľ čo pre každodenné používanie a v samotnej praxi má menej jasný význam, pretože sa prelína s pojmom meditácia.

Mindfulness sa zameriava na taký rozvoj, ktorý umožňuje človeku vedome spracovávať okolnosti, fakty alebo udalosti, ktoré sa vyskytujú v každom okamihu, bez použitia akéhokoľvek filtra alebo hodnotového úsudku, a preto sa dá aplikovať na akýkoľvek kontext života (Stahl a Goldstein, 2010). Ide o plné uvedomenie si tela a mysle, tu a teraz.



Rôzne cvičenia, používané pri realizácii mindfulness, sú v skutočnosti činnosti, ktoré ľudia praktizujú už tisíročia a ktoré preukázali svoju účinnosť aj v klinickom prostredí. Nadobúdajú čoraz väčšiu váhu aj v medicíne v kontexte moderného zdravia (Didonna, 2008; Krasner a kol., 2009; Ludwig a Kabat-Zinn, 2008).

Jednou z najviac akceptovaných definícií je definícia autora J. Kabat-Zinna (2003), ktorý mindfulness (všímavosť) definuje ako vedomie, ktoré vzniká z toho, že sme plne pozorní, vedomí si udalostí a dejov, ktoré sa objavujú, prijímame ich také, aké sú v danom

okamihu, okamžite, bez potlačenia úsudkom, bez hodnotenia a bez reakcie na ne. Zámerom je, aby sme v danej situácii nechali udalosti plynúť, akoby plávali po rieke, pozorovali ich z odstupu, chápali každú z nich takú, aká je, bez toho, aby do nej zasahovala naša minulé skúsenosť, ktorá jej dáva živé konotácie. Podľa Miro (2007) je zámerom prežívať priamo a nepretržite to, čo sa v tele a mysli objavuje, bez myšlienkového zásahu. Meditácia sa stáva prostriedkom adaptívneho sebazpozorovania na rozdiel od sebazpozorovania, ktoré by sa dalo nazvať neadaptívnym prežívaním alebo premýšľajúcim (Cebolla a Miro, 2007). Simón (2007) definoval všímavosť ako "univerzálnu a základnú ľudskú schopnosť, ktorá spočíva v možnosti uvedomovať si obsah mysle okamih po okamihu".

Meditačná fáza sa líši od relaxácie tým, že počas meditačného procesu dochádza k zvýšeniu bdlosti -nie zníženiu jej úrovne (Anand, Biedebach a Fernando, 1996; Jevning, 1998;). Na EEG testoch výskum ukázal, že pri analýze u meditujúcich osôb a osôb, ktoré praktizujú relaxáciu, boli vzorce EEG na fyziologickej úrovni odlišné, pretože myseľ v procese meditácie je súčasne v stave uvoľnenia a pozornosti (Dunn, Hartigan a Mikulas, 1999).

13



Cieľom procesu všímvosti je vstúpiť do charakteristického duševného procesu (ide o okamžitý vstup) a zotrvať v ňom počas určitého obdobia, s cieľom dosiahnuť zmeny v mozgových procesoch (Simón, 2007). Ako potvrdzuje neurobiologický výskum, zmeny v <<stavoch>> sa neskôr transformujú na zmeny v <<príznakoch>> (Lewis a kol., 2007).

Budhistický spisovateľ Walpola Rahula spomína, že Buddha učil, že meditácia alebo stav bdelosti "je jednoduché pozorovanie, rozjímanie a skúmanie. Úloha, ktorú pri nej preberáme, nie je úloha sudcu, ale úloha vedca" (1974, 73). V týchto slovách nachádzame jedno z veľkých poznání našej spoločnosti. Máme tendenciu veci nálepkovať, čo spôsobuje, že negatíva vyvolávajú stav nepohody a úzkosti, ktorý sa presúva do budúcnosti. Snahou by malo byť, aby sme žili v prítomnosti, aby nám minulá skúsenosť umožnila rozvíjať sa v budúcnosti a nie blokovala náš život a vyvolávala stav neustáleho a bolestného prežívania toho, čo môže prísť alebo čo sa stalo.

Funkcie všímvosti



Podľa J. Kabat-Zinn (1990) je v každom okamihu života dôležité plne si uvedomiť, ako ho prežívame, aby sme dosiahli zážitok osobnej slobody a rozvoja vo všetkých oblastiach nášho života. Pri uplatňovaní všímvosti vo vzdelávaní alebo v okamihoch krízy jednotlivca nachádzame zdroje, ktoré umožňujú, aby tranzícia v dôsledku prežívanej

okolnosti, učenia alebo rozvoja vytvárala takú duševnú a telesnú pozíciu, ktorá umožňuje pristupovať k situácii z pozície rovnováhy a celistvosti jednotlivca.

Mindfulness umožňuje:

- Uvedomenie si toho, čo sa deje na konceptuálnej úrovni v každom okamihu.
- Naučiť sa, čo znamená byť v prítomnom stave mysle bez ohľadu na to, čo sa stalo pred alebo po činnosti alebo úlohe, ktorú práve vykonávame.

Zložky všímavosti

Používanie meditácie je v posledných rokoch modelom, o ktorý je záujem aj na akademickej úrovni vďaka výsledkom, ktoré boli preukázané v rôznych výskumoch. Je spojené s generovaním niektorých pozitívnych prvkov, ako zlepšenie pozornosti a aktivity, ktorá sa má rozvíjať v každom okamihu, schopnosti prispôbiť sa situácii z otvoreného pohľadu a nepriamo poukázať na ťažkosti, ktoré môžu vzniknúť z nesústredenia sa na prítomný okamih.

15

Germer (2005) uvádza nasledovné zložky všímavosti:

- **Nekonceptnosť** - to znamená, že sústreďujeme pozornosť a vedomie bez toho, aby sme sa zastavili pri príslušných myšlienkových procesoch.
- **Sústredenie sa na tu a teraz** - ide o sledovanie, či myšlienka, ktorá prichádza, súvisí s tým, čo nás v tejto chvíli zaujíma, a nechávanie za sebou všetkých ostatných myšlienok, ktoré nesúvisia s tým, čo v tejto chvíli potrebujeme.
- **Nehodnotiaci charakter** - obmedzenie hodnotenia každej myšlienky alebo situácie len na nevyhnutne nutnú úroveň toho, čo každá situácia vyžaduje. Uvedomenie si toho, čo je pre nás relevantné a čo nie, umožnenie, aby osobné zdroje boli tie, ktoré sú potrebné.
- **Zámernosť** - hľadanie priameho zámeru sústrediť sa na niečo a vrátiť sa k tomu, ak sme sa v určitom momente vzdialili, čo nás vedie k aktívnej úlohe v našom rozvoji.
- **Pozorovanie na úrovni účasti** - prestáva byť pozorovaním z diaľky alebo zvonka, čo vedie k procesu úplného zapojenia tela a mysle.

- **Neverbálny charakter** - používanie mindfulness vytvára zážitok, ktorý nie je založený na verbálnej zložke, ale na emocionálnom a zmyslovom prežívaní.
- **Skúmanie** - sústredení sa na činnosť otvorenú skúsenosti na úrovni vnímania a zmyslov, vytváraním spojenia na vnútornej a vonkajšej úrovni našich receptorov informácií a spojením s tým, čo naša pozornosť potrebuje v danom konkrétnom okamihu.
- **Oslobodenie** - keďže je to skúsenosť, ktorá sa zameriava na to, čo v danom okamihu prežívame, umožní nám plné spojenie so sebou a vyvolať pocit slobody vo všetkých zmysloch.

Všímavosť sa nesnaží hľadať cieľ, ale skôr na ceste, ktorú robíme, nechať odísť to, čo nezodpovedá danému okamihu, ponechať to, čo je potrebné, aby sme sa ocitli v prítomnom okamihu, aby sme si uvedomili, ako myšlienky alebo nápady vstupujú a odchádzajú, uvedomiť si ktoré nezodpovedajú činnosti v danom okamihu. Sústredenie a decentralizácia nám umožnia dosiahnuť potrebnú rovnováhu, aby sme žili plnohodnotný a uspokojivý život v každom okamihu, boli prítomní "tu a teraz". V prípade, že spravíme v živote chyby môžeme sa naučiť láskyplne si odpustiť a vytvárať modely súcitu so sebou samým, potrebné na dosiahnutie vnútorných a vonkajších zmien u jednotlivcov potrebných pre súčasné storočie a tvoriace základ tých nasledujúcich.

Základné postoje pre meditačnú prax

V rámci každej praxe sa musíme snažiť kultivovať:

- Trpezlivosť
- Dôveru
- Zvedavosť
- Mysleľ začiatočníka
- Prežívanie zážitku ("odpojiť autopilota")
- Prijatie skúseností
- Závazok k praxi

Toto vtipné video ilustruje ako vstúpiť do procesu všímavosti:

<https://www.youtube.com/watch?v=dSsAEWkmBFU&t=3s>

Čo vám môže priniesť mindfulness?

Mindfulness je dokonalý nástroj, ktorý pôsobí ako prvok telesnej, psychickej a duchovnej pohody. Bolo overené v mnohých štúdiách, a dokonca sa stalo jednou z intervencií používaných priamo alebo doplnkovo pri riešení zdravotných problémov, problémov s učením, ľudských zdrojov atď. Preto môžeme okrem mnohých iných výhod vyzdvihnúť aj tieto:

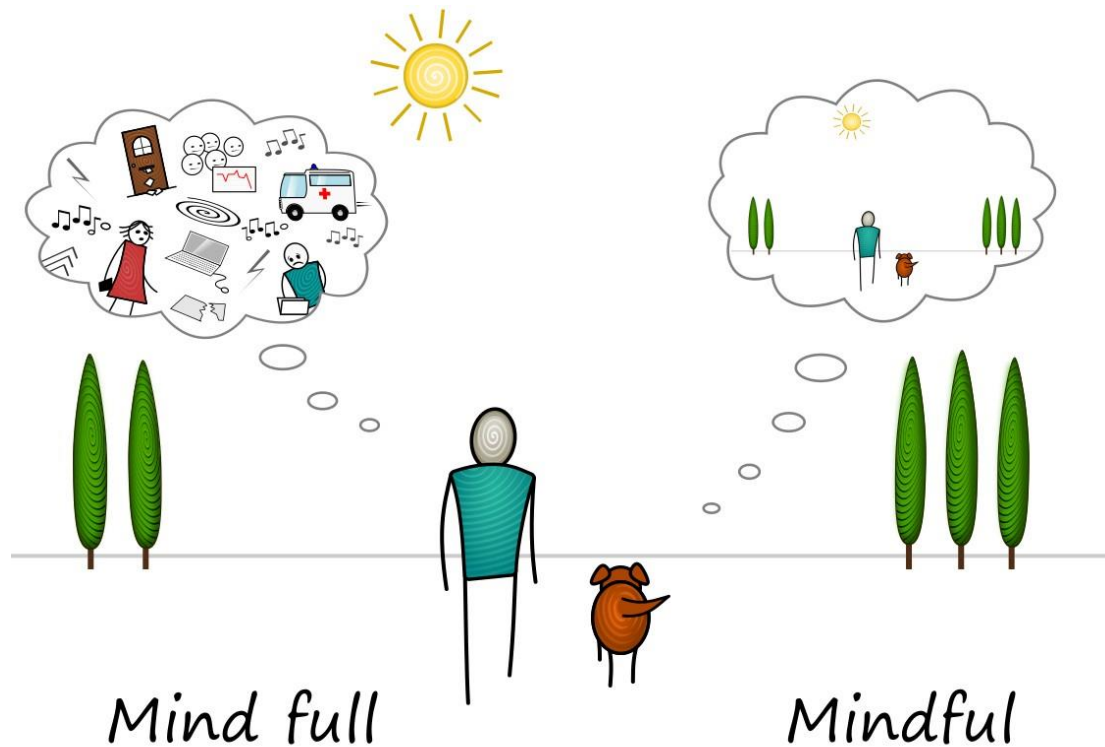
1. Zvýšenie kreativity. Je to mechanizmus, ktorý umožňuje sústrediť pozornosť na tu a teraz, a tým umožňuje zvýšenie prúdu tvorivosti a zvládanie emocionálnych bloká, ktoré bránia v získavaní nových riešení alebo nápadov.

2. Je to mechanizmus na zníženie stresu a úzkosti. Ako bolo overené, na vyvolanie zmeny na úrovni imunity, hormónov a pohody stačí jednoduché cvičenie trvajúce 2 minúty. Je to faktor, ktorý pôsobí na lepšie fyzické, psychické a kognitívne zotavenie. Ako bolo overené v štúdiu Pachésa (2016), aplikácia meditácie pri záverečných testoch u študentov zlepšila zníženie úzkosti a spolu s ňou došlo k zvýšeniu študijných výsledkov v porovnaní so skupinou, ktorá ju nepoužívala.

3. Zlepšuje emocionálne kompetencie. Ľudia, ktorí do svojho života priamo alebo nepriamo zaradili praktizovanie všímavosti, majú lepšie vnútorné zvládanie emócií, čo im pomáha zlepšiť ich sociálne zručnosti a s nimi aj zručnosti pre lepší život a zdravie.

4. Znižuje problémy s nespavosťou. Nedostatok spánku ovplyvňuje rozvoj učenia. Odpočinok umožňuje zvýšiť koncentráciu a aktivitu kohokoľvek, čo sa pozoruje pri slabých výsledkoch na akademickej úrovni, kde študenti, ktorí majú problémy s primeraným spánkovým režimom, ovplyvňujú okrem iného aj svoje vzdelávacie výsledky.

5. Zvýšená pozornosť. Rôzne techniky všímavosti sa snažia o dosiahnutie pokojného prežívania, umožňujú tak, aby človek, ktorý ich pravidelne praktizuje, dokázal riadiť zameranie pozornosti, čím sa začína proces rozvoja zručností (v rámci neho dochádza k adekvátnejšiemu riadeniu inhibítorom reakcií, pričom sa dokáže vyhnúť podnetom, ktoré nezodpovedajú tomu, čomu je v danom momente potrebné venovať pozornosť).



Idea: Henck van Bilsen, "Socks of doom"

Spôsob, akým sústredíme svoju pozornosť, pomáha formovať myseľ. Keď si osvojíme konkrétny spôsob zamerania pozornosti na zážitky tu a teraz a na samotnú podstatu mysle, vytvoríme si osobitnú formu pozornosti, ktorou je všímvosť. Rôzne štúdie nám ukázali, že meditácia vytvára zlepšenie úrovne fungovania organizmu, zlepšenie fyzického zdravia, zlepšenie reflexov, kognitívnych vzorcov, zvýšenie emocionálnych kompetencií a tým predovšetkým lepšiu kvalitu života a zdravia, aspekt, ktorý umožňuje človeku, aby bol schopný zvýšiť svoje osobné, pracovné, školské a sociálne zručnosti.

Techniky všímvosti

Existuje množstvo techník, ktoré nám umožnia trénovať všímvosť. Niektoré z nich majú statický charakter, iné sú dynamickejšie, ale všetky sa v konečnom dôsledku snažia dosiahnuť to isté. Niekedy použitie väčšej či menšej intenzity závisí od vlastností alebo situácie jednotlivca alebo jednoducho od daného okamihu. Z tohto dôvodu v tomto kurze rozvíjame koncept Dancefulness – čo je spojením dvoch zložiek – všímvosti a tanca, ako katalyzátorov zmeny a rozvoja jeho účastníkov.

Tanec je dynamickým typom techniky, prepája pohyb a vedomie a zameriava sa na vzťah medzi telom - pohybom, telom - hudbou a hudbou - myslou.

Najbežnejšie techniky mindfulness:

- Uvedomovanie si dychu
- Uvedomovanie si myšlienok
- Body scan
- Pozornosť venovaná telu
- Hatha-joga
- Meditácia v pohybe
- Uvedomovanie si zmyslových vnemov
- Pozornosť venovaná každodennej činnosti
- Emocionálna pozornosť
 - emocionálna kompresia
 - emocionálna regulácia
 - medziľudské spojenie
- Tanečná meditácia

MODUL 3

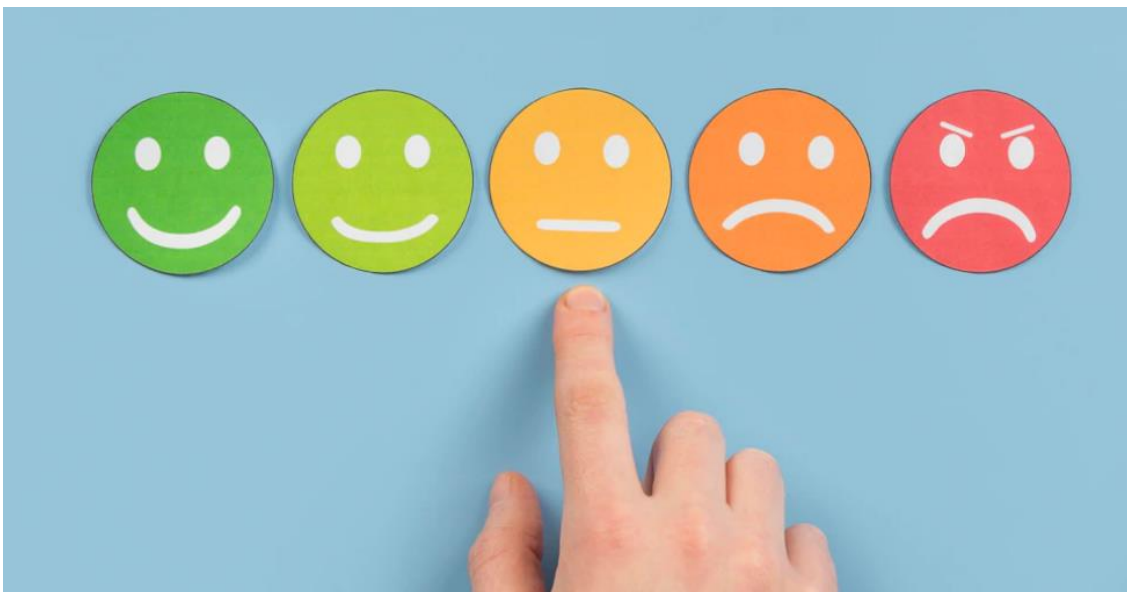
Emocionálna inteligencia

Emócie: ako ich rozpoznať a aký majú význam?

Emócie sú komplexné reakcie, v ktorých sa mieša myseľ aj telo.

Emocionálna reakcia zahŕňa tri aspekty:

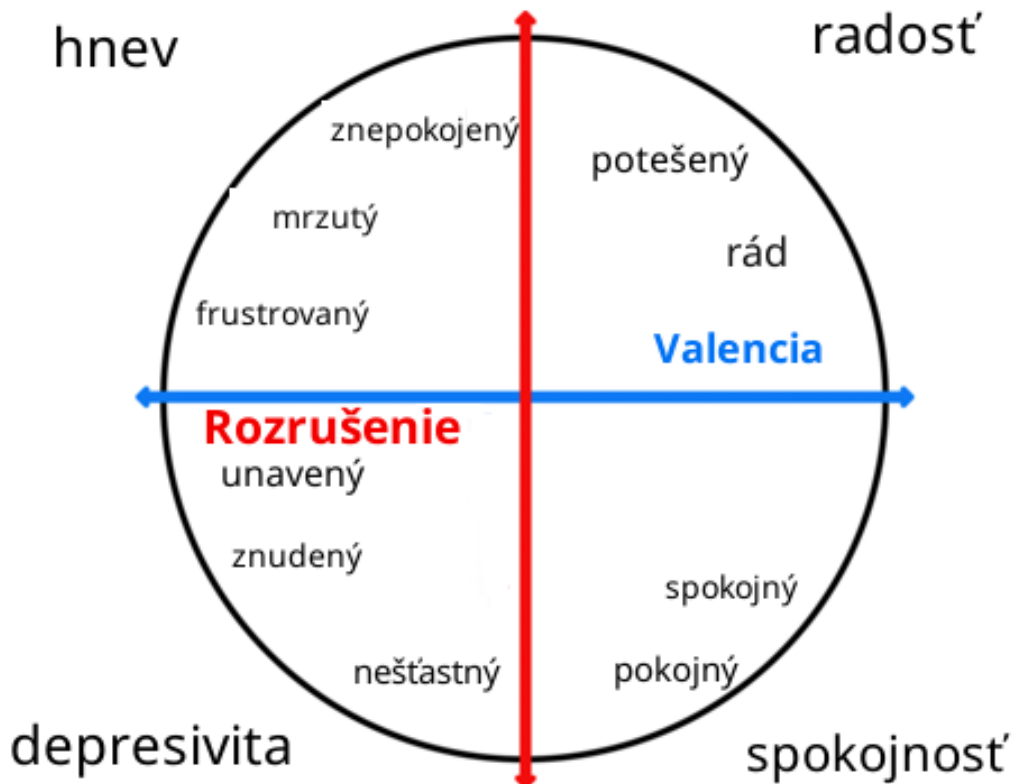
1. Subjektívny stav mysle (napr. cítim sa dobre alebo zle).
2. Podnet na konanie, ktorý môže, ale nemusí byť otvorene vyjadrený (napr. priblíženie, vyhýbanie sa alebo plač).
3. Telesné zmeny alebo reakcie fyziologického charakteru (napr. potenie alebo zmena srdcovej frekvencie).



Počas tohto kurzu sa zameriame na **DIMENZIONÁLNY** model emocionálnej organizácie, ktorý tvoria:

- Afektívna valencia (medzi tým, čo je príjemné alebo nepríjemné).
- Rozrušenie alebo aktivácia (od rozrušenia po upokojenie).
- Nadvláda alebo kontrola (od ovládateľného k neovládateľnému).

Príklad emocionálnej reakcie: emócia extrémnej radosti by bola klasifikovaná ako: príjemná, silne rozrušujúca a nekontrolovateľná.



21

Model emócií od autorov Posnera, Russella a Pertersona (2005)

Kompetencie a emocionálne funkcie

Saarni (2000) chápe emocionálnu kompetenciu ako preukázanie vlastnej účinnosti (sebaúčinnosti) pri prejavovaní alebo vyjadrovaní emócií v rôznych sociálnych vzťahoch, ktoré vznikajú v dôsledku emócií. Definuje pojem sebaúčinnosť ako takú schopnosť a spôsobilosť, ktorú má subjekt na dosiahnutie tých cieľov, ktoré si želá. Preto si emocionálna sebaúčinnosť bude vyžadovať znalosť vlastných kompetencií a zručností na zvládanie emócií s cieľom dosiahnuť požadované výsledky.

Saarni (1997; 2000) uvádza rad zručností v oblasti emocionálnych kompetencií:

1. Vnímanie emocionálneho stavu subjektu.
2. Schopnosť objavovať schopnosti iných.
3. Schopnosť vhodne používať emocionálny slovník a prispôbiť ho kultúrnemu kontextu.
4. Schopnosť integrovať sa do emocionálneho poľa druhých prostredníctvom empatie.
5. Schopnosť pochopiť každý emocionálny stav na vnútornej a vonkajšej úrovni.
6. Schopnosť čeliť negatívnym emóciám pomocou sebakontroly ako prostriedku regulácie emócií, a to tak ich intenzity, ako aj trvania.

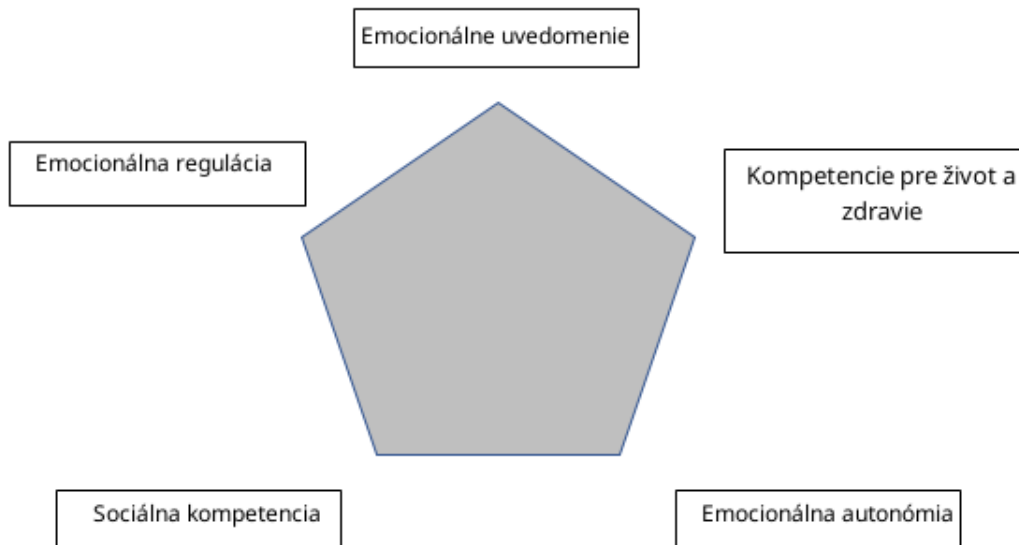
Pochopenie štruktúry a povahy rôznych vzťahov definuje:

- a. Stupeň emocionálnej úprimnosti.
- b. Stupeň symetrie vo vzťahu.
- c. Dostatočná emocionálna sebaúčinnosť

Bisquerra a Pérez (2007, s.69) predstavujú **emocionálnu kompetenciu** ako "súbor vedomostí, zručností, schopností a postojov potrebných na pochopenie, vyjadrenie a primeranú reguláciu emocionálnych javov". Preto nám hľadanie emocionálnej kapacity každého študenta umožní poskytnúť mu autonómiu, aby bol schopný zlepšiť rôzne situácie, ktorým musí čeliť na školskej aj sociálnej úrovni (vyplýva to z výskumu, ktorý GROU (Research Group in Psychopedagogical Orientation) realizuje od roku 1997 v oblasti emocionálnej výchovy, vo výskume a vo vyučovaní).

Bisquerra a Pérez (2007) chápu emocionálne kompetencie v skupine piatich veľkých blokov: emocionálne uvedomenie, emocionálna regulácia, emocionálna autonómia, sociálna kompetencia a životné zručnosti pre wellbeing (kompetencie pre život a zdravie). Tieto dimenzie tvoria päťuholníkový model, v ktorom každá z hrán tvorí

komplexný model emocionálnych kompetencií, ako je znázornené na nasledujúcom obrázku.



Z modelu emocionálnych kompetencií Bisquerra a Péreza (2007) vyplývajú dve diferencované časti na úrovni kompetencií, ktoré musí každý jednotlivec dosiahnuť alebo mať. V tomto texte sa zameriavame na prvú časť ktorú tvorí emocionálne uvedomenie, emocionálna regulácia a autonómia. Súvisí to s tými aspektmi, ktoré rozvíja meditácia alebo mindfulness, ako je osobný pohľad a prítomnosť tu a teraz.

23

Emocionálne uvedomenie: môžeme ho definovať na základe toho, čo chápu Bisquerra a Pérez (2007), ako schopnosť uvedomovať si svoje emócie a emócie iných, čo zahŕňa schopnosť pochopiť a porozumieť emocionálnej klíme daného priestoru.

Emocionálna regulácia: Bisquerra a Pérez (2007) ju vysvetľujú ako schopnosť jednotlivca primerane využívať emócie v každej situácii.

Emocionálna autonómia: chápeme ju ako pojem, ktorý zahŕňa množstvo charakteristík a prvkov, ktoré súvisia so sebariadením jednotlivca (sebaúcta, pozitívny postoj, zodpovednosť, schopnosť posúdiť sociálne normy, schopnosť hľadať zdroje a požiadať o pomoc...), tento bod by u jednotlivca rozvíjal prístup k odolnosti.



Sociálna kompetencia: schopnosť vytvárať pozitívne vzťahy s inými osobami. Na to je potrebné mať sociálne zručnosti, komunikačné schopnosti, asertivitu atď.

Kompetencie pre život a zdravie: schopnosti uprednostňovať zodpovedné a vhodné správanie, aby sme optimálne čelili výzvam života, a to na rodinnej, školskej, sociálnej alebo profesionálnej úrovni, ale aj situáciám výnimočného charakteru, ktoré nás v živote stretnú.

Klasifikácia emócií:

Primárne emócie (adaptívne alebo maladaptívne)

Adaptívne: základná emócia - základná a viscerálna reakcia. Prichádza a odchádza rýchlo, je veľmi zdravá a cenná. Príklad: Smútok zo straty kamaráta, ktorý prestúpi na inú školu.

Maladaptívne: nie sú zdravé. Sú založené na predchádzajúcom učení. Pretrvávajú v čase, hoci príčina, ktorá ich vyvolala, už neexistuje. Príklad: Keď sa cítite bezcenný, pretože vás v minulosti niekto skritizoval.

Sekundárne emócie. Vznikajú z inej emócie, vtedy, keď centrálna emócia nie je prijatá alebo nie je vnímaná. Zvyčajne sú problematické a chceme ich eliminovať.

Príklad: "Deti by nemali plakať": spolužiak dieťaťa odíde do inej škôlky (adaptívne by bolo cítiť smútok zo straty), ale smútok nie je povolený, takže ich to hnevá a štvie (sekundárna emócia).

Inštrumentálne emócie. Vyjadrené vedomé a automaticky na dosiahnutie cieľa. Umožňujú nám manipulovať, zvyčajne si neuvedomujeme, že sme sa ich naučili. Nie sú zdravé, keď sa zneužívajú. Príklad: plač chlapca alebo dievčaťa s cieľom dosiahnuť napr. kúpu sladkosti.

Sekundárne emócie

Vina Nadšenie Depresia Pýcha Zraniteľnosť Lútosť Úzkosť Spokojnosť
Sklamanie Šťastie
Nádej Žiarlivosť Frustrácia Hanba Zmätok Osamelosť
Spokojnosť Nenávisť
Dôvera Optimizmus

Primárne emócie HNEV RADOŠŤ LÁSKA STRACH SMÚTOK

Od emocionálneho skreslenia k emocionálnemu pokoju

25

Ťažkosti na emocionálnej úrovni vyvolávajú emocionálne skreslenia, ako napríklad:

- Človek si nie je vedomý pocitov, nevníma ich na fyziologickej úrovni.
- Neuvedomovanie si emócií. Sú odklonené na inú úroveň. Bolesť hlavy, krku atď.
- Nevyjadrovanie emócií. Fyzické, psychické, sociálne, školské dôsledky...
- Nekonáme na základe svojich emócií. Identifikujeme ich, ale nedokážeme ich vyjadriť ani podľa nich konať...
- Strata kontroly. Hnev, agresia atď.
- Človek sa vracia k nejakej emocionálnej situácii z minulosti, ktorú nedokázal prekonať. (post-traumatický stres).
- Manipulácia s emóciami pre sekundárne zisky.



Cieľom všímavosti je vytvoriť mechanizmy, ktoré nám umožnia rozvíjať väčšiu emocionálnu zrelosť ako prostriedok proti emocionálnemu skresleniu. Emocionálnu zrelosť tvorí:

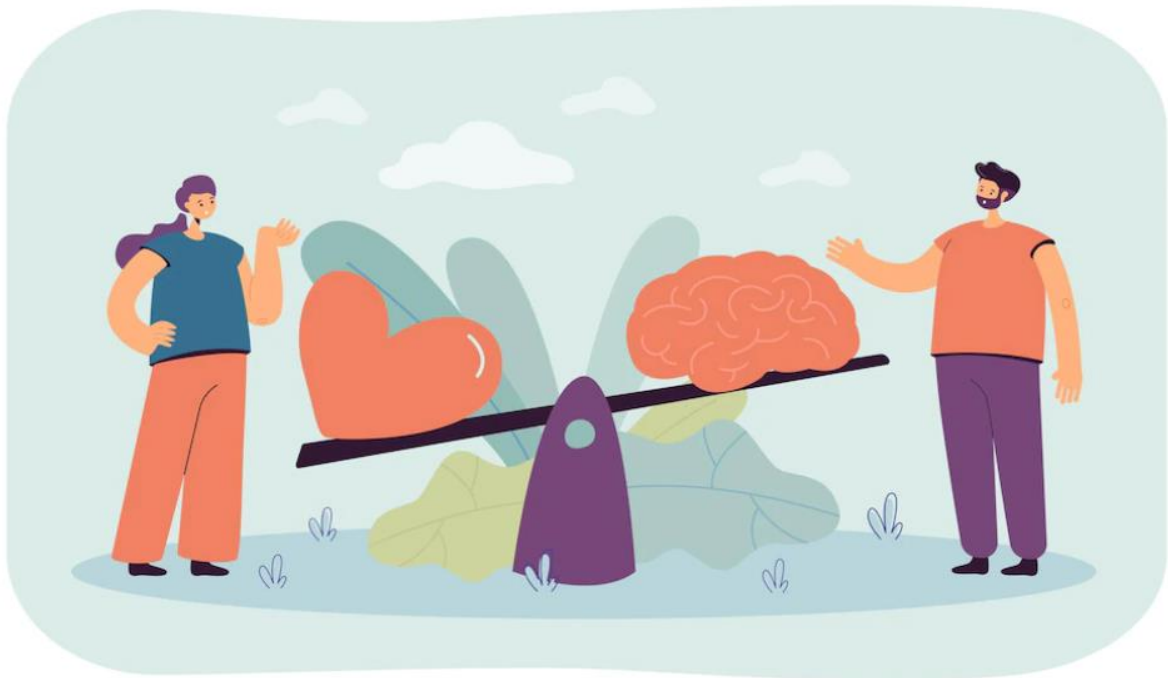
- a) Uvedomovanie si vlastných emócií a schopnosť prijať ich ako pozitívne samy osebe.
- b) Rozsah emocionálnych skúseností.
- c) Jasné rozlišovanie medzi "pociťovaním" emócií, ich "vyjadrovaním" a "konaním".

Pozrime si dve videá, a následne si ich skúsme zreflektovať:

<https://youtu.be/dvNfjJDKyU4>

<https://youtu.be/dvNfjJDKyU4>

Úplná emocionálna inteligencia



Mindfulness/všímavosť môže byť spojovacím článkom, ktorý nám umožní spojiť RACIONÁLNE a EMOCIONÁLNE aspekty osobnosti.

27

Bude to základný "nástroj" na zvládanie emócií, ktoré vyplývajú z našich vlastných skúseností, čo umožňuje:

- Zníženie našej emocionálnej reaktivity (čo nám umožní vybrať si najoptimálnejšiu reakciu na danú emóciu).
- Lepšie zvládanie osobných, pracovných, školských problémov atď.
- Dosiachnutie jedinečného stavu pokoja a bdlosti, ktorý je možný len vďaka tomuto cvičeniu.



Úplnú emocionálnu inteligenciu môžeme chápať "ako efektívne riadenie emócií pomocou všímavosti". Je dobré začať pracovať na všímavosti srdca cez tanec, ako prostriedok rozvoja a zvládania rôznych emócií, ktoré sú súčasťou každého človeka. Učíme sa vnímať svoje konanie so súcitom a láskou a tým sa zároveň usilujeme o koherentný rozvoj v súlade s naším "bytím" a s naším okolím.

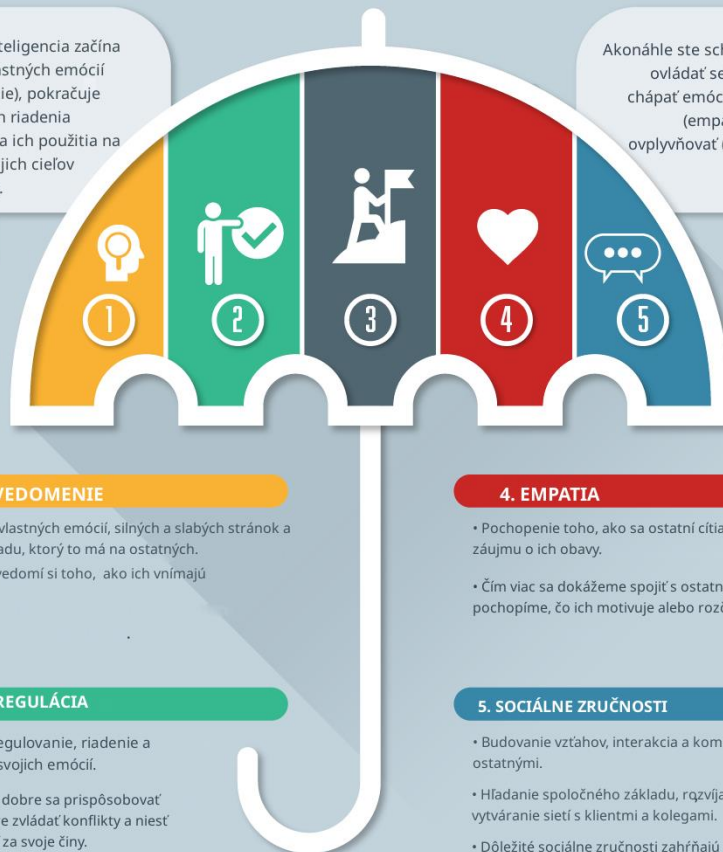
Všetky uvedené aktivity sa snažia o plnohodnotný rozvoj človeka na emocionálnej, akademickej, sociálnej, pracovnej a osobnej úrovni, reagujúc na stratégie navrhnuté v projekte Dancefulness a v súlade s cieľmi EÚ.

Golemanových 5 komponentov EQ

ZASTREŠUJÚCI TERMÍN PRE INTERPERSONÁLNE ZRUČNOSTI

Emocionálna inteligencia začína pochopením vlastných emócií (sebauvedomenie), pokračuje schopnosťou ich riadenia (sebaregulácia) a ich použitia na dosiahnutie svojich cieľov (sebamotivácia).

Akonáhle ste schopní porozumieť a ovládať seba, potom začnete chápať emócie a pocity druhých (empatia) a nakoniec ich ovplyvňovať (sociálne zručnosti).



1. SEBAUVEDOMENIE

- Uvedenie si vlastných emócií, silných a slabých stránok a pochopenie dopadu, ktorý to má na ostatných.
- Sebauvedomí a vedomí si toho, ako ich vnímajú ostatní.

2. SEBAREGULÁCIA

- Primerané regulovanie, riadenie a vyjadrovanie svojich emócií.
- Byť flexibilný, dobre sa prispôbovať zmenám, dobre zvládať konflikty a niesť zodpovednosť za svoje činy.

3. VNÚTORNÁ MOTIVÁCIA

- Riadiť sa vnútornými odmenami, hľadať výzvy a mať vášň pre dosahovanie vlastných cieľov.
- Vždy hľadá spôsoby, ako rásť, učiť sa a prejavovať vytrvalosť v ťažkých situáciách.

4. EMPATIA

- Pochopenie toho, ako sa ostatní cítia, a prejavovanie záujmu o ich obavy.
- Čím viac sa dokážeme spojiť s ostatnými, tým lepšie pochopíme, čo ich motivuje alebo rozčuľuje.

5. SOCIÁLNE ZRUČNOSTI

- Budovanie vzťahov, interakcia a komunikácia s ostatnými.
- Hľadanie spoločného základu, rozvíjanie vzťahu a vytváranie sietí s klientmi a kolegami.
- Dôležité sociálne zručnosti zahŕňajú aktívne počúvanie, ovplyvňovanie, vedenie a spoluprácu.

MODUL 4

Súcit so sebou ako nástroj zmeny

Význam pojmu súcit so sebou samým sa nelíši od chápania súcitu s druhými. Ak sa pozrieme na svoje skúsenosti, môžeme si to overiť:

- a. Aby ste mohli mať súcit s druhým človekom, musíte byť schopní cítiť jeho utrpenie. „Aké to je?“ Napr. keď vidíme ľudí, ktorí sú bez domova alebo ktorí museli všetko opustiť a začať od nuly na cudzom mieste. Umožňuje nám to kontrastovať s vlastným emocionálnym stavom, aby sme sa dokázali naučiť mať rôzne pohľady na rôzne okolnosti, ktoré ich k tomu priviedli, alebo na tie, ktoré ich /nás viedli k tomu ako by sme konali alebo nekonali tvárou v tvár týmto alebo iným okolnostiam.
- b. Súcit znamená, že sa cítime dotknutí utrpením druhých, takže naše srdce na túto bolesť odpovedá bolesťou, preto sa v definícii súcitu nachádza slovné spojenie "trpiaci s". Keď sa tak stane, vzniká myšlienka starostlivosti a popud na konanie voči druhému s cieľom pomôcť mu a sprevádzať ho v procese uzdravovania a riešenia jeho stavu utrpenia, a to v danom okamihu i po ňom.
- c. Súcit ukazuje význam pochopenia, láskavosti a lásky voči druhej osobe, tvárou v tvár jej zlyhaniu alebo jej chybám, namiesto jej odsúdenia.
- d. Keď pociťujeme súcit s druhými (na rozdiel od ľútosti), uvedomujeme si, že chyba, utrpenie, zlyhanie a nedokonalosť sú prvky, ktoré vytvárajú spoločnú ľudskú skúsenosť.



Je dôležité povedať, že súcit je v našej spoločnosti chápaný ako slabosť človeka, zatiaľ čo v ázijskej kultúre je považovaný za prvok sily a veľkosti. Keď pochopíme, že súcit k druhým sa musí preniesť aj do súcitu so sebou samým, vďaka čomu si ctíme sami seba a prijímame svoje vlastnosti, obmedzenia a chyby, ako niečo prirodzené pre naše učenie, smerujeme k osvieteniu seba samého.

31

Aby sme pochopili súcit so sebou samým, je potrebné porozumieť nášmu spôsobu nazerania a tomu, ako hodnotíme svoj pohľad, ktorý spôsobuje zmeny v našich reakciách na vonkajšok aj na vnútro. Preto je tanec prostriedkom, ako sa naučiť zmieriť sa so sebou samým a s okolím.





MODUL 5

Tanec ako prostriedok plnej pozornosti

Metodologický základ vytvorenia kurzu Dancefulness je v pedagogickom modeli založenom na dvoch premenných, tanci a didaktickej zložke. Vytvára model, ktorý je založený na sociologických, psychobiologických a pedagogických prvkoch, navrhnutý tak, aby chápal študentov ako komplexnú bytosť, ktorá používa svoje telo ako výrazový prostriedok, ktorý dáva zmysel jej rozvoju a formovaniu.

Rozvoj učenia prostredníctvom tanca sa zameriava na človeka, telo a vzťah „ja – telo“, pričom využíva tanec ako mechanizmus, ktorý pomáha študentovi znovu objaviť seba samého, vedieť sa učiť a vyjadriť učenie prostredníctvom pohybu.

Kurz je založený na koherentnej organizácii didaktických zložiek predmetu rozvoja: problém, ktorý sa má rozvíjať, ciele, rôzne obsahy, metódy na dosiahnutie cieľov, štruktúra a organizácia vzdelávacej skupiny a priestoru vzdelávania, rôzne zdroje rozvoja a mechanizmy hodnotenia.

Keď sa zameriavame na použitú metodiku, treba sa zmieniť aj o procese učenia, ako aj o koncepcii učenia. Učenie sa môžeme definovať ako prostriedok, ktorý nám umožní lepšie sa prispôbovať rôznym zmenám, ktoré nám život prostredníctvom univerzálnej kultúry každý deň prináša. Účastníci môžu prostredníctvom praxe tanca rozvíjať nástroje, postupy a koncepcie na získanie vedomostí, zručností a postojov, ktoré ich vedú k uspokojovaniu rôznych potrieb a s tým súvisiacemu prispôbovaniu sa prostrediu, pozícii alebo situácii.



Ukázalo sa, že pohyb nám umožňuje ovplyvniť stav nášho fyzického aj mentálneho zdravia, umožňuje nám aj vytvárať zmeny vo všetkých oblastiach našej osobnosti. Z tohto dôvodu kurz navrhuje, aby tanec bol základnou osou v rozvoji jednotlivca na osobnej a sociálnej úrovni, čím vzniknú vyrovnanejší a súcitnejší lídri pre svet budúcnosti, ktorý sa musí posunúť od individualistického modelu k sociálnemu a inkluzívnemu modelu.

33

Vzdelávanie musí reagovať na potreby spoločnosti. Umenie sa stáva zdrojom, ktorý bol kontextualizovaný do určitých oblastí vzdelávania, postavený síce na rigidných základoch ale upravený pre novú dobu. Čo sa týka tanca, jeho choreografia poskytuje účastníkom výhody, ako sú: podpora sebapoznania mysle a tela, podpora spoločného učenia, vytváranie väčšej emocionálnej sebakontroly a teda vytváranie zdravších a láskyplnejších vzťahov medzi účastníkmi, čo v konečnom dôsledku generuje ľudí s lepším životom a zdravím.



Tanec sa stáva prostriedkom akcie, pohybu, a pohyb je sám osebe mechanizmom ľudskej adaptácie, adaptácie živých bytostí ako takých. Človek ako integrálna, jedinečná, odlišná a historická entita je bytosť v neustálom pohybe a interakcii so svojím prostredím. Už od momentu svojho počatia.

Tanec je prezentovaný ako prostriedok učenia sa založený na rozvoji, nie ako priamočiary prenos jednoduchého obsahu, techník alebo vopred stanovených krokov. Jeho cieľom je skôr vytvárať príjemné scenáre pre sebapoznanie osoby, jej vlastného telesného prejavu, ako aj poznanie druhých. Tanec je prostriedkom učenia sa - vďaka kognitívnemu, afektívnemu a hodnotiacemu procesu, ktoré sú základom konštrukcie pevného a trvalého učenia.

Rozvoj profesionálneho tanečníka alebo baletky nám evokuje niečo nádherné a snové, ale je za tým veľká disciplína, starostlivosť, odhodlanie a uznanie a zvládanie spôsobov usmerňovania emócií, ktoré ľudia vo svete vo všeobecnosti prežívajú. S nimi je spojená schopnosť chápať, pozorovať a hodnotiť seba samého láskyplným a láskavým spôsobom, čo je nevyhnutné na spojenie sa s našim telom a so zmyslom pre hudbu a s tými ľuďmi, ktorí ju pozorujú, aby ich preniesli do svetov, kam len tanec a hudba môžu viesť.

Cieľom prístupu Dancefulness je umožniť rozvoj rôznych aspektov, ako je samostatnosť, tvorivosť, spolupráca a schopnosť odpúšťať chyby, aby sme videli príležitosť byť lepší. Je potrebné poznamenať, že sa usilujeme o rozvoj ľudí alebo študentov, ktorí dokážu rozvíjať tri kľúčové aspekty, ako sú samostatnosť, tvorivosť a spolupráca, ako kľúčové prvky učenia.



35

Tanec je mechanizmus, ktorý umožňuje venovať sa prvkom, na ktorých sa zvyčajne nepracuje, a je hravým prostriedkom učenia sa smerom k budovaniu "celistvej osobnosti". Prejavuje sa to v zmene postoja k učeniu, iniciatíve, obetavosti, predstavivosti, lateralite hemisfér, koordinácii medzi telom a mysľou, podnikavosti. Umožňuje tiež rozvíjať etické, sociálne a občianske kompetencie.

Dobré je začať s riadenými tanečnými choreografiami a v priebehu práce môžu jednotliví študenti rozvíjať svoje choreografie na základe svojich emocionálnych stavov, potrieb alebo jednoducho svojho vkusu v danom okamihu, aby prevzali zodpovednosť za svoj rozvoj, ako aj za prispôbenie počiatočného prístupu, jeho realizáciu a hodnotenie konečného produktu.

V rámci vzdelávacieho procesu prostredníctvom tanca, je potrebné rešpektovať nasledovné:

- Študenti preberajú zodpovednosť.
- Lektor sa nesústreďí na chyby alebo limity jednotlivcov.
- Rôzne činnosti sú spočiatku prezentované riadeným spôsobom, ale nie kontrolovaným alebo usmerňovaným. Aby sa predišlo obmedzovaniu vlastnej zodpovednosti, samostatnosti, iniciatívy a individuality. Je to potrebné na vytvorenie atmosféry dôvery a bezpečia.
- Tlak musí byť v vyvážený zábavou.
- Aktivity by nemali byť nútené, keď sa ich študent z nejakého dôvodu nechce zúčastniť, hľadáme náhradný spôsob ako ho zapojiť.
- Vyhnite sa porovnávaniam a hodnoteniam študentov pred ostatnými.
- Každý študent by mal byť pri svojom rozvoji sprevádzaný, aby dosiahol svoje rozvojové ciele a vytvoril si tak priestor na hľadanie stratégií na zlepšenie svojich výsledkov.
- Venujte pozornosť študentom so špeciálnymi potrebami, sprevádzajte ich pri učení tanca z hľadiska ich vlastných a odlišných charakteristík. Sú dynamickými prvkami pre zvyšok skupiny.
- Stimulujte seba riadenie, ktoré umožní vytvárať rozmanitejšie a inkluzívnejšie prvky a reakcie.
- Učiteľ je spočiatku facilitátorom aktivít, aby neskôr priniesol distributívne vedenie tvorby choreografií a prezentácie, ktoré zvyšuje zaangažovanosť a potešenie z tanca.

MODUL 6

Vedenie a organizácia

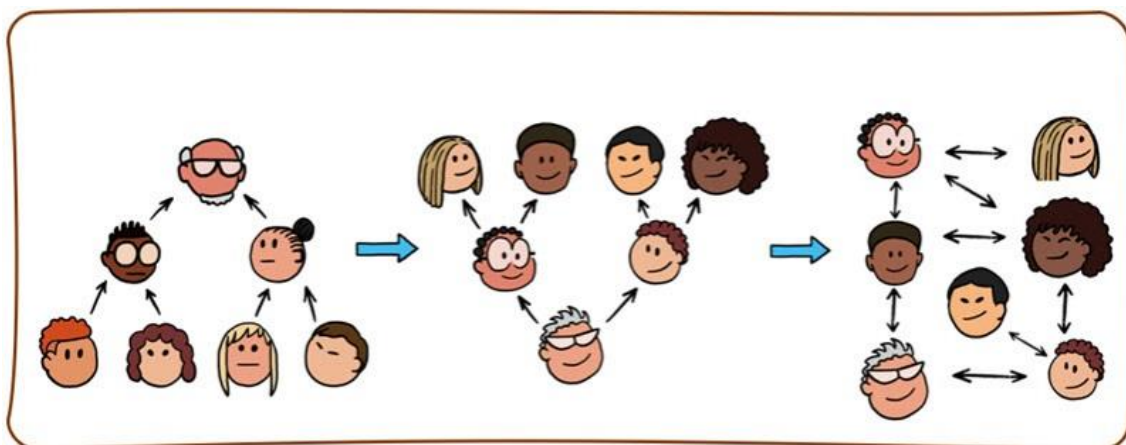
Tejto téme sa venujeme z dvoch perspektív: na jednej strane z perspektívy organizácie medzi trénerom, a ostatnými účastníkmi vzdelávania, na druhej strane medzi ľuďmi a ich prostredím.

Keď sa pustíme do analýzy určovania efektívneho vedenia (líderšipu) a rôznych optimálnych procesov na zlepšenie výsledkov vzdelávania, zistíme, že na nás priamo vplyvajú interakcie iných ľudí alebo situácií.

V tomto poňatí sa vplyv v organizácii chápe skôr ako výsledok kombinácie rôznych prvkov, podobne ako sa to deje pri tanci. Organizácia je potrebná na to, aby dvaja alebo viacerí ľudia pracovali koordinovane, aby vznikol jeden ucelený a harmonický celok. Preto každý prvok celku presúva a integruje kompetencie, ktoré má, aby získal to, čo nemá. Je úžasné vidieť, že každý človek preberá a rozdeľuje vedenie, aby dosiahol globálny cieľ, ktorý je nadradený individuálnym cieľom, ktoré má v danom okamihu každý človek.

37

Trieda alebo vzdelávací priestor prešiel postupne od hierarchickej a štruktúrovanej vízie k horizontálnejšiemu, menej individualistickému a menej štruktúrovanému modelu, rámcovanému znalostnou ekonomikou. Štúdie líderšipu vo vzdelávacích či iných organizáciách sa zameriavajú na model distributívnej povahy vo vedení a v praxi ako hlavného spôsobu ich riadenia organizácie.



Vychádzame z rôznych konceptualizácií prístupu k distributívnemu vedeniu, ktoré sú založené na kombinácii aspektov distributívneho poznania, teórie činnosti a analytického dualizmu.

Význam lídra z distributívneho hľadiska sa nesústreďuje na hlavnú osobu, ktorá je zodpovedná za organizáciu, ako je to v prípade učiteľa v triede, ale je rozptýlený smerom ku každému z ľudí, ktorí sa môžu objaviť vo vzdelávacom priestore, centre, triede alebo tanečnej skupine. Funkcia vedenia teda vychádza postupne z formálnej štruktúry, aby z tejto pozície rozdeľovala potreby organizácie takým spôsobom, aby postupne ďalšie osoby získali túto zodpovednosť počas dosahovania spoločného cieľa alebo zámeru (Anderson, 2012; Crawford, 2012; Spillane, 2006; Spillane, Diamond a Jita, 2003).

Distributívny prístup k vedeniu budeme chápať ako súhrn postupov na určovanie cieľov a spracovanie potenciálneho vplyvu "subjektmi na každej z rôznych úrovní, a nie ako výsledok zloženia vlastností a osobitostí ľudí na najvyšších miestach organizácie" (Fletcher a Kaufer, 2003). Z pohľadu autorov Leithwood a Riehl (2005), Murillo (2006), Spillane (2006) a Harris (2009, 2012a), distributívne vedenie spočíva v zmysle organizácie, ktorá sa zameriava na odovzdávanie moci a ovplyvňovanie s cieľom zblížovania v spoločných zámeroch. Vedenie sa stáva zdrojom samotnej organizácie, umožňuje maximalizovať a rozvíjať kvality a prínos každého človeka. Študenti sa stávajú hlavným zdrojom vedenia.

Dôležitosť tohto spôsobu vedenia spočíva vo vytvorení prostredia, ktoré umožňuje využívať tento model vzťahov medzi členmi pracovnej alebo vzdelávacej skupiny. Učiteľ alebo facilitátor skupiny je dôležitou súčasťou pri vytváraní atmosféry dôvery, poznávaní svojich slabých stránok, ohrození, silných stránok a príležitostí, čo vedie k asertívnemu prístupu k moci.



Implementácia modelu distributívneho vedenia v dancefulness kurze plus prístup plnej pozornosti a hľadania vlastného poznania a poznania druhých generuje exponenciálny rozvoj efektívnosti učenia.

39

V tanci sa dôvera v toho, kto vás vedie, zrkadlí v dôvere v tanečného partnera. Ide o spôsob rozdelenia vedenia, pričom druhá strana je zodpovedná za jeho využitie. Z tohto dôvodu nám tanec umožní vytvárať vzory budúcich vodcov, v ktorých môžu pochopiť a zažiť, že dôvera, cítenie a bytie takým, akým každý sme, môže byť základom pre rozvoj spravodlivejšej, rovnejšej a inkluzívnejšej spoločnosti.

MODUL 7

Choreografia a inklúzia

Vo vzdelávacích projektoch, v ktorých sa tanec používa ako nástroj inklúzie, môžeme choreografiu považovať za trochu pokročilejší alebo druhostupňový nástroj.

Spočiatku si študenti budujú zručnosti a schopnosti vo dvojiciach, alebo malých skupinách pod dohľadom učiteľa.

Choreografia sa však môže použiť ako prvok na posilnenie samostatnosti študentov ako aj ďalších kľúčových zručností ako je kreativita alebo vodcovstvo.

V tomto zmysle je v projektoch s dlhším trvaním ľahšie pre študentov vytvoriť svoje vlastné choreografie ako záverečný projekt alebo prácu. Stávajú sa tak nástrojom s vysokou pridanou hodnotou pre ich osobný rozvoj.

Choreografia a líderšip

Vo vzdelávacích projektoch, ktorých základným prvkom je inklúzia, sa jednou z priorít stáva podpora autonómie žiakov.



V tomto zmysle je nevyhnutné podporovať osobné vedenie študentov. Často sa však pojem osobného vedenia/líderšipu zamieňa s vedením skupín alebo podnikateľských aktivít vo všeobecnosti.

Čo rozumieme pod pojmom „osobné vedenie“?

Osobné vedenie by sa dalo definovať ako: schopnosť viesť seba samého a viesť svoj život podľa vlastných predstáv.

Inými slovami, je to schopnosť rozvíjať vlastný životný štýl.

Možno je pre vás zvláštne počuť pojem „osobného líderšipu“, pretože sme zvyknutí na vodcu, ktorý vedie skupinu alebo tím ľudí. V skutočnosti je v nás (ľuďoch) množstvo prvkov, ktoré musíme vedieť viesť, aby sme mohli prevziať kontrolu nad vlastným životom. V tomto zmysle môžeme všeobecne povedať, že rozdiel medzi ľuďmi, ktorí dosahujú svoje ciele, a tými, ktorí stagnujú, je v ich osobnom vedení.

Ak chceme mať osobný líderšip, musíme sa naučiť podporovať a rozvíjať nasledovné:

- spôsob myslenia
- spôsob konania
- sebaopoznanie
- sebaúcta
- empatia
- osobná bezpečnosť
- schopnosť prijímať rozhodnutia
- spôsob vzťahovania sa k iným

Osobné vodcovstvo napokon pozostáva zo súboru zručností, ktoré sa dajú naučiť a precvičiť.

V tomto zmysle je mať možnosť pre študentov navrhovať a realizovať vlastné choreografie v rámci kurzu na podporu inklúzie mimoriadne dôležité ako nástroj rozvoja osobného vedenia.

Prevzatie zodpovednosti za úlohu je základným spôsobom, ako sa navzájom spoznať, posilniť sebavedomie študentov ktorí to potrebujú, ako aj posilniť vzájomné vzťahy.

Na záver treba poznamenať, že skutočnosť, že študenti navrhujú a realizujú svoje vlastné choreografie, je dôležitým nástrojom na rozvoj ďalšej zručnosti, ktorou je vedenie skupiny. Tá je základnou súčasťou praktickej realizácie choreografie.

Stručne povedané, podpora študentov v inkluzívnych projektoch tak, aby navrhli a predviedli choreografiu v záverečnej fáze, pred malým publikom, je nástrojom, ktorý by mal byť súčasťou odporúčaných aktivít.

Choreografia a tvorivosť

Vo vzdelávacích inkluzívnych programoch sa kreativite často nevenuje najväčšia pozornosť. Zdá sa však zrejmé, že v inkluzívnych projektoch, v ktorých sa využíva tanec, je na to príležitosť. Podporovať kreativitu žiakov v rámci inklúzie je vždy dobrý nápad.



Čo chápeme pod pojmom kreativita?

Tvorivosť, nazývaná aj originálne myslenie, kreatívne myslenie, vynaliezavosť, konštruktívna predstavivosť alebo divergentné myslenie, je schopnosť tvoriť, inovovať,

prvotriednym vzdelávacím nástrojom. Kreativitu je potrebné rozvíjať a zlepšovať, umelecké aktivity ako napríklad tanec sú na to mimoriadne vhodné.

Na čo slúži tvorivosť, resp. aké výhody prináša tvorivé učenie? Toto sú niektoré z najvýznamnejších:

- Efektívnosť pri riešení problémov
- Väčšia inovačná kapacita
- Lepšia prispôsobivosť
- Pozitívne ovplyvňuje sebavedomie
- Pomáha vyjadriť emócie

Existuje mnoho techník na rozvoj a zvýšenie tvorivých schopností, napríklad skupinový brainstorming, laterálne myslenie, myšlienkové mapy, kvantifikácia alebo klasifikácia nápadov, atď. Zaujímavosťou je, že tieto nástroje sa dajú naučiť pomocou choreografie, ktorú študenti vytvoria.

Učenie už dávno nie je len procesom memorovania, ale stáva sa postupným posilňovaním i tých najzvláštnejších schopností študenta. V tomto zmysle sa objavilo mnoho diferencovaných pedagogických metód. Využívanie tanca na podporu tvorivého učenia je jednou z nich.

Preto nie je zvláštne, že vznikla aj špecifická disciplína s názvom kreatívny tanec.

Na záver je potrebné poznamenať, že návrh a realizácia vlastných choreografií je pre integrálne učenie sa študentov obrovským prínosom.





ČASŤ II

PRAKTICKÉ CVIČENIA

Cvičenie I:

Zasvätenie do mindfulness

Cvičenie: Uvedomovanie si dychu

Cieľ: sústrediť sa na proces dýchania bez toho, aby sme do neho zasahovali

Pomôcky: široké pohodlné oblečenie, pohodlné sedadlo a denník

Popis:

- Sústreďte všetku pozornosť na priebeh svojho dýchania.
- Ak dôjde k rozptýleniu, pozorujte, čo ho spôsobuje a vráťte svoju myseľ naspäť k dychu.
- Potom si zaznamenajte, čo ste prežívali, prípadne zdieľajte v skupine.

47

Cvičenie: Dychová vlna

Cieľ: sústrediť sa na proces dýchania bez toho, aby sme do neho zasahovali

Pomôcky: široké pohodlné oblečenie, pohodlné sedadlo a denník

Popis:

- Sústreďte všetku pozornosť na dýchanie nosom. Dýchajte do brucha. Potom vzduch presuňte smerom k hrudníku a vydýchnite.
- Pozorujte, ako sa to deje. Počas procesu vaše telo spolu s výdychom uvoľňuje napätie.
- Zapojte do tohto procesu vnímanie svojich pocitov alebo vnímanie vecí, ktoré vás obklopujú.
- Vráťte sa späť do prítomnej situácie.



Dýchanie pozorujeme bez posudzovania a hodnotenia.

Kľúčom k všímavosti je uvedomiť si, že keď sa objaví myšlienka, obraz, zvuk, emócia atď., ktoré nás v danom okamihu oddeľujú od nášho cieľa, snažíme sa vrátiť a spojiť s tým, čo v danom okamihu robíme, čo je v tej chvíli dôležité.

Aktivitu vždy končíme osobnou reflexiou, ktorá sa prenáša do denníka.

VIDEO: https://youtu.be/qc_Wf8ppmA0

Cvičenie II:

Všímavosť k zmyslom - Naučte sa dívať srdcom

Cieľ: Cvičiť všímavosť zameranú na niečo v našom okolí, bez ohľadu na myšlienky na minulosť či budúcnosť.

Pomôcky: Pohodlné oblečenie a pohodlné sedadlo, ktoré nám umožnia udržať meditatívnu, ale uvoľnenú polohu, ktorá nás priblíži k tomu, aby sme zostali "bdelí" počas celej aktivity. Denník, projektor, reproduktory.

Popis: Na začiatku je prezentované video tanca s myšlienkou rozvíjania pozornosti v pohybe, v hudbe, v našich myšlienkach, zmysloch, tele - činnosť, ktorá predchádza samotnému tancu.

Študentom premietneme nasledujúce videá:

<https://youtu.be/H5kl0jqQdZ4>

<https://youtu.be/Pd2KM3gicKk>

49

Jednoducho pozorujte a nechajte svoju pozornosť sústrediť sa na tanec a jeho význam pre každého z ľudí, ktorí sa zúčastňujú kurzu. Pokúste sa precítiť a prežiť túto skúsenosť ako prostriedok na nasmerovanie plnej pozornosti.

Keď si všimnete, že vaša pozornosť opustila video, pozorujte, čo upútalo vašu pozornosť, a vráťte sa do okamihu pozorovania videa s pomocou dýchania.

Trvanie videí môžeme aj predĺžiť ak chceme trénovať trvalejšiu, nehodnotiacu pozornosť.

Je potrebné sa sústrediť na sledovanie videí alebo pohybu našich spoločníkov bez hodnotenia a posudzovania.



Kľúčom k všímavosti je uvedomiť si, keď sa objaví myšlienka, obraz, zvuk, emócia atď., ktoré nás v danom okamihu oddeľujú od nášho cieľa, a následne byť schopný znovu sa spojiť s tým, čo je v danom okamihu podstatné.

Aktivitu vždy končíme osobnou reflexiou, ktorá sa prenáša do denníka.

VIDEO: <https://youtu.be/CqjPw1ahSIO>

Cvičenie III:

Uvedomovanie si tela "tu a teraz"

Cieľ: Experimentovať so všímavosťou – uvedomovaním si rôznych polôh tela a vnímaním zmien pri pohybe alebo zmene polohy

Trvanie: 45 minút

Pomôcky: Voľný odev, pohodlná obuv, denník, deka alebo podložka na cvičenie, pohodlné sedadlo, ktoré vám umožní zaujať vzpriamenú, ale uvoľnenú polohu počas celého cvičenia.

Popis: Budeme trénovať všímavosť prostredníctvom sekvencie telesných pozícií: najprv v sede, neskôr v stoji a nakoniec v ľahu.

- **Meditácia o tele:** Zameriame všetku pozornosť na telo a snažíme sa precítiť jeho polohu. Telo musíme pozorovať bez posudzovania a prijať ho také, aké je.
- **Meditácia o vnútornom pohybe:** Sústredíme všetku pozornosť na vnútorné telo. Musíme ho pozorovať bez posudzovania. Snažíme sa zamerať pozornosť na tlkot srdca, dýchanie atď.
- **Meditácia o vonkajšom pohybe:** Zameriame všetku pozornosť na vonkajšie prostredie, ktoré nás obklopuje. Venujeme pozornosť všetkému okolo nás.
- **Vnútorný a vonkajší pohyb:** Teraz sa zameriavame na vnútorný aj vonkajší pohyb tela. Pozorujeme realitu ako takú.

51

Snažíme sa o pozorovanie nášho tela v rôznych polohách bez ďalšieho posudzovania a hodnotenia.

Kľúčom k všímavosti je uvedomiť si, keď sa objaví myšlienka, obraz, zvuk, emócia atď., ktoré nás v danom okamihu oddeľujú od nášho cieľa, a následne byť schopný znovu sa spojiť s tým, čo je v danom okamihu podstatné na to, aby sme sa mohli tešiť z nášho tela.

Aktivitu vždy končíme osobnou reflexiou, ktorá sa prenáša do denníka.

VIDEO: <https://youtu.be/aQDEG71iBoU>

Cvičenie IV:

Všímavosť k pohybu

Cieľ: Návrik uvedomovania si tela, držania tela, pohybu a rovnováhy pri chôdzi.

Pomôcky: Voľné oblečenie, pohodlná obuv, denník.

Popis:

Budeme kráčať, uvedomovať si prebiehajúci proces, snažiť sa byť prítomní najprv v sebe, aby sme neskôr boli prítomní v prostredí. Meníme rytmus: pomaly, za pochodu a veľmi rýchlo. Zastavíme sa a budeme si všímať srdce, dych a myseľ.

Je potrebné sa sústrediť na pozorovanie nášho tela pred pohybom v rôznych rytmoch bez ďalšieho, bez posudzovania alebo hodnotenia.

Kľúčom k všímavosti je uvedomiť si, keď sa objaví myšlienka, obraz, zvuk, emócia atď., ktoré nás v danom okamihu oddeľujú od nášho cieľa, a vedieť sa znovu spojiť s tým, čo je v danom okamihu podstatné - užívať si jednoduchú chôdzu a život v rovnováhe so svojím telom a priestorom.

Aktivitu vždy končíme osobnou reflexiou, ktorá sa prenáša do denníka.

VIDEO: https://youtu.be/L60_X1G5ii0

Cvičenie V:

Všímavosť k myšlienkam

Vedomie nie je to isté ako **myslenie**. Vedomie presahuje myslenie, hoci používa myslenie a uznáva jeho hodnotu a moc. Vedomie je podobné "nádobe", ktorá môže obsiahnuť a pojať naše myslenie. Pomáha nám vidieť naše myšlienky a rozpoznať ich ako také, aby sme sa do nich nezaplietli v presvedčení, že sú realitou.

„Snažíme sa, aby sme sa dokázali oslobodiť od emocionálneho otroctva, aby sa z vedomia stala emocionálna rieka, ktorá tečie, ktorá nám niečo dáva, osviežuje nás, upokojuje nás, aby sme sa s ňou naučili žiť, nechali emócie prichádzať a odchádzať, nedovolili im, aby nás zotročili“. (Kabat-Zinn, 2009)

Cieľ: Kultivovať pozornosť prostredníctvom stavu a obsahu našej mysle.

Pomôcky: Voľné oblečenie, pohodlná obuv, denník.

53

Popis: Začnite aktivitu tým, že sa zastavíte a budete sa pozorovať.

Teraz sa zamyslite nad situáciou, ktorá sa vám nedávno stala a ktorá vás dokázala poznačiť (vyvolala vo vás emócie). Vizualizujte si túto situáciu, aby ste sa spojili s myšliou a dokázali sa spojiť s tým, čo ste si v tej chvíli mohli myslieť a cítiť.

- Identifikujte stav svojej mysle (Ako sa práve cítite? Ste nervózni? Ste pokojní?)
- Identifikujte obsah mysle (Aký obsah zamestnáva vašu myseľ a čo spôsobuje?).
- Všímajte si pocity na fyzickej úrovni.
- Zistite, aké sú vaše myšlienky práve teraz.
- Venujte pozornosť pocitom, ktoré práve teraz máte.

Kľúčom k všímavosti je uvedomiť si, keď sa objaví myšlienka, obraz, zvuk, emócia atď., ktoré nás v danom okamihu oddeľujú od nášho cieľa, a následne byť schopný znovu sa spojiť s tým, čo je v danom okamihu potrebné.



Je potrebné sa sústrediť na pozorovanie nášho tela pred stavom a obsahom situácie, bez hodnotenia a posudzovania.

Aktivitu vždy končíme osobnou reflexiou, ktorá sa prenáša do denníka.

VIDEO: <https://youtu.be/LrpV4TnyBak>

Cvičenie VI:

Meditácia na mojej ceste

Cieľ: Vedome pozorovať čo sa nám v mysli vynorí, keď sa stretneme s otázkou týkajúcou sa nášho života: Čo chcem robiť? Aký je zmysel môjho života?

Pomôcky: Široké pohodlné oblečenie, denník.

Popis: Začnite aktivitu dychovým cvičením.

Facilitátor začne sedenie tým, že požiada účastníkov v skupine, aby venovali pozornosť tomu, ako ich myseľ prijala nasledovnú otázku na fyzickej a mentálnej úrovni.

Otázka by znela: „Čo chcem robiť?“ , „Aký je zmysel môjho života?“ alebo „Aká je moja cesta?“ (vyberte si jednu z troch možností).

Všímajte si, aké sú vaše myšlienky alebo pocity, ktoré práve teraz máte.

55

Kľúčom k všímavosti je uvedomiť si, keď sa objaví myšlienka, obraz, zvuk, emócia atď., ktoré nás v danom okamihu oddeľujú od nášho cieľa, a následne byť schopný znovu sa spojiť s tým, čo je v danom okamihu potrebné.

Je potrebné sa sústrediť pozorovanie nášho tela pred stavom a obsahom situácie, bez hodnotenia a posudzovania.

Aktivitu vždy končíme osobnou reflexiou, ktorá sa prenáša do denníka.

VIDEO: <https://youtu.be/-i6B2639PTU>



Cvičenie VII:

Komponovanie spievaných alebo písaných básní

Táto aktivita je pokračovaním v práci na pochopení a prežívaní dôležitosti uvedomenia si toho, ako sa v tejto chvíli cítíme, pretože to je spôsob, akým budeme vnímať veci alebo úlohy, ktoré v danom momente vykonávame.

Poézia sa snaží vyjadriť emócie a ich vzájomné vzťahy. Stojíme pred silným emocionálnym sprostredkovateľom, ktorý nám pomáha spájať emocionálne aspekty so slovnými. Ide nám o to, aby sme si počas tohto kurzu vyskúšali množstvo prostriedkov, ktoré môžeme použiť na to, aby sme si uvedomili svoje vnútro a jeho vnútorné i vonkajšie pôsobenie.

Cieľ: Pozorovať, ako emócie ovplyvňujú spôsob interpretácie umenia.

Pomôcky: Široké, pohodlné oblečenie, denník.

Popis: Každá osoba prispeje slovom. Pristúpime k vypracovaniu básne zo zoznamu získaných slov. Každá báseň nemusí byť dlhá. Slová sa nemôžu opakovať.

Snahou je, umožniť študentom tvoriť umenie. Kompozícia by sa nemala riadiť žiadnou konkrétnou metrikou. Musíme sa plne vžiť do tejto činnosti. Nemáme žiadne očakávania týkajúce sa textu alebo piesne.

Kľúčom k všímavosti je uvedomiť si, keď sa objaví myšlienka, obraz, zvuk, emócia atď., ktoré nás v danom okamihu oddeľujú od nášho cieľa, a následne byť schopný znovu sa spojiť s tým, čo je v danom okamihu podstatné.

Je potrebné sa sústrediť na pozorovanie našej mysle, jej stavov a obsahov v situácii bez hodnotenia a posudzovania.

Aktivitu vždy končíme osobnou reflexiou, ktorá sa prenáša do denníka.

VIDEO: https://youtu.be/qICRn_iEb18

Cvičenie VIII:

Tanec za zvuku melódie

Cieľ: Umožniť telu, aby sa vyjadrilo prostredníctvom hudby, ktorá práve znie

Pomôcky: Pohodlné oblečenie, denník, šatka na zavieranie očí, hudobná skladba.

Popis: Cvičenie sa začne vstupnou meditáciou s dýchaním. Neskôr sa vytvoria tanečné páry. Jeden z páru si zakryje oči, aby pri hudbe začal tancovať, zatiaľ čo druhá osoba sa postará o jeho ochranu v prípade, že by si mohol ublížiť. Keď sa hudba skončí, úlohy sa vymenia.

Kľúčom k všímavosti je uvedomiť si, keď sa objaví myšlienka, obraz, zvuk, emócia atď., ktoré nás v danom okamihu oddeľujú od nášho cieľa, a následne byť schopný znovu sa spojiť s osobou, s ktorou tancujeme.

57

Je potrebné sa sústrediť na pozorovanie nášho tela pred stavom a obsahom situácie, bez hodnotenia a posudzovania.

Aktivitu vždy končíme osobnou reflexiou, ktorá sa prenáša do denníka.

VIDEO: <https://youtu.be/zVyuH5zG6vA>

Cvičenie IX:

Vzájomná facilitácia emócií

Cieľ: Pozorovať partnera a vnímať emócie, ktoré v nás toto pozorovanie vyvoláva.

Trvanie: 35 minút.

Pomôcky: denník

Popis:

Spoločná meditácia (5 alebo 10 min)

1. Pozorujte partnera (5 min.), buďte všímaví k tomu, čo prežíva.
2. Sústreďte sa na dych. Neposudzujte a nehodnoťte.
3. Sebapozorovanie (5 min), vyhnite sa sebaposudzovaniu.

Kľúčom k všímavosti je uvedomiť si, keď sa objaví myšlienka, obraz, zvuk, emócia atď., ktoré nás oddeľujú od nášho cieľa a v danom okamihu, aby sme sa dokázali znovu spojiť so zmyslom sprevádzania.

Je potrebné sa sústrediť na pozorovanie nášho tela pred stavom a obsahom situácie, bez hodnotenia a posudzovania.

Aktivitu vždy končíme osobnou reflexiou, ktorá sa prenáša do denníka.

VIDEO: <https://youtu.be/Z2xesL6fq38>

Cvičenie X:

Zatancuj si so mnou

Cieľ: Facilitovať vzájomnú starostlivosť jeden o druhého prostredníctvom všímvosti.

Trvanie: 45 minút.

Pomôcky: Denník, šatky, hudba.

Popis: Začíname krátkym dychovým cvičením.

Vytvoria sa tanečné páry. Jeden z páru si zakryje oči a tancuje na hudbu, zatiaľ čo druhá osoba sa postará o jeho ochranu v prípade, že by si mohol ublížiť. Keď skladba skončí, úlohy sa vymenia.

Kľúčom k všímvosti je uvedomiť si, keď sa objaví myšlienka, obraz, zvuk, emócia atď., ktoré nás v danom okamihu oddeľujú od nášho cieľa, a následne byť schopný znovu sa spojiť s tým, čo práve robíme a s osobou, s ktorou tancujeme.

59

Je potrebné sa sústrediť na pozorovanie nášho tela pred stavom a obsahom situácie, bez hodnotenia a posudzovania.

Aktivitu vždy končíme osobnou reflexiou, ktorá sa prenáša do denníka.

VIDEO: <https://youtu.be/4xDQ4bZUYao>

ČASŤ III

DANCEFUNESS VIDEÁ

(VIDEO-TABLETKY)

Ako zapnúť slovenské tituly k videu:

1. Kliknite na logo YouTube v pravom dolnom rohu videa – otvorí sa vám video na stránke YouTube
2. Kliknite na ikonu „Titulky“ v spodnej lište videa – zapnú sa vám tituly v angličtine
3. Kliknite na „Nastavenia“ - Kliknite na „Titulky“
4. Kliknite na „Automaticky preložiť“ a vyberte požadovaný jazyk

VIDEO 1: DÝCHANIE

https://www.youtube.com/watch?v=qc_Wf8ppmA0

Úvod

Študentov oboznámime s procesom všímavosti alebo plnej pozornosti. Za týmto účelom budeme pracovať na dýchaní. Dýchajme z bránice. Nadýchneme sa, dych zadržíme na päť sekúnd. Potom vzduch uvoľníme. Proces opakujeme. Nádych. Výdych. Takto sa nám podarí sústrediť pozornosť na dýchanie.

Cvičenie

Zhlboka a pomaly sa nadýchnite, vzduch tlačte do brucha. Na chvíľu zadržte vzduch (asi 5"). Keď pocítite potrebu vydýchnuť, urobte to dlho, pomaly a hlboko (asi 5"). Pokúste sa, aby vám na chvíľu došiel vzduch v pľúcach, a keď sa budete potrebovať nadýchnuť, zopakujte tieto kroky. Čas vám umožní vytvoriť model srdcovej súhry.

61

Bránicové dýchanie je typ relaxačného dýchania, pri ktorom sa používa bránica. Bránica je sval, ktorý sa nachádza pod rebrami a nad žalúdkom. Pri tomto type dýchania bránica spôsobuje, že namiesto hrudníka sa dvíha a klesá brucho.

Záver

Hlavným cieľom je, aby sa študent naučil ukotviť svoju pozornosť v procese dýchania. Na tento účel používame nádych a výdych ako procesy pozornosti. V nasledujúcich videách si ukážeme ďalšie spôsoby.

VIDEO 2: BODYSCAN

<https://www.youtube.com/watch?v=aQDEG71iBoU>

Úvod

Nebudeme teraz venovať pozornosť len dýchaniu, keď sa nadychujeme a vydychujeme, kým nám nedôjde vzduch. Teraz budeme pracovať s jednotlivými časťami tela, robiť bodysken od hlavy až po chodidlá.

Cvičenie

Pracujeme na všímavosti prostredníctvom sekvencie telesných pozícií> najprv v sede, v stojí a nakoniec v ľahu.

- a. Meditácia Bodyscan: sústreďuje pozornosť na telo a snaží sa precítiť jeho polohu. Musíme ho pozorovať bez posudzovania a prijať ho také, aké je.
- b. Meditácia vnútorného pohybu: sústreďuje pozornosť na vnútorné telo. Snažíme sa zamerať pozornosť na tlkot srdca, dýchanie atď.
- c. Meditácia na vonkajší pohyb: sústreďuje pozornosť na okolie. Pozornosť sústreďujeme na všetko okolo nás.
- d. Vnútorný a vonkajší pohyb: sústreďuje pozornosť dovnútra a navonok tela. Snaha o pozorovanie skutočnosti.

Záver

Ukázali sme si, aké dôležité je, aby sa študenti naučili, čo vyjadruje telo. Preto pri bodyscane venujeme pozornosť každej časti tela. Môžeme tak usmerňovať zablokované emócie.

VIDEO 3: SYNCHRONICITA

https://www.youtube.com/watch?v=L60_X1G5ii0&t=61s

Úvod

Toto je video o dynamickej meditácii. Teraz budeme používať chôdzu ako kotvu. Na tento účel budeme venovať zvýšenú pozornosť pohybu.

Cvičenie

Pokračujeme v chôdzi, uvedomujeme si prebiehajúci proces, snažíme sa byť spočiatku prítomní vo vnútornom dianí a rozširujeme pozornosť na to, čo nás obklopuje, pozorujeme, ako sa vytvára spojenie medzi prostredím a nami.

Vykonávame zmeny rytmov: pomaly, za pochodu a veľmi rýchlo, pestujeme pohyb v tanečných akciách. Zastavíme sa a budeme si všímať srdce, dych a myseľ.

Snažíme sa o pozorovanie nášho tela v rôznych polohách bez ďalšieho posudzovania a hodnotenia.

Záver

Pri plnej meditácii je dôležité, aby človek chodil bosý. Prechádzame od ukotvenia v dychu k pohybu. Chceme, aby študent praktizoval plnú pozornosť každý deň. Preto sme začali pomaly a potom sme išli rýchlejšie.

VIDEO 4: MANAŽMENT EMÓCIÍ

<https://www.youtube.com/watch?v=LrpV4TnyBak>

Úvod

Budeme pracovať na všímavosti, aby sme sa naučili zvládať emócie. Žiaci tak prejdú od negatívnej emócie k emocionálnej zmene prostredníctvom všímavosti. Naučia sa zvládať emócie prostredníctvom dýchania. Nádych. Zadržíme dych na niekoľko sekúnd. Pomaly vydýchame.

Cvičenie

„Snažíme sa, aby sme sa dokázali oslobodiť od emocionálneho otroctva, aby sa z vedomia stala emocionálna rieka, ktorá tečie, ktorá nám niečo dáva, osviežuje nás, upokojuje nás, aby sme sa s ňou naučili žiť, nechali emócie prichádzať a odchádzať, nedovolili im, aby nás zotročili“. (Kabat-Zinn, 2009)

Teraz sa zamyslíte nad situáciou, ktorá sa vám nedávno stala a ktorá vás dokázala poznačiť (vyvolala vo vás emócie). Vizualizujte si túto situáciu, aby ste sa spojili s myslou a dokázali sa spojiť s tým, čo ste si v tej chvíli mohli myslieť a cítiť.

- Identifikujte stav svojej mysle (Ako sa práve cítite? Ste nervózni? Ste pokojní?)
- Identifikujte obsah mysle (Aký obsah zamestnáva vašu myseľ a čo spôsobuje?).
- Všímajte si pocity na fyzickej úrovni.
- Zistite, aké sú vaše myšlienky práve teraz.
- Venujte pozornosť pocitom, ktoré práve teraz máte.

Záver

Videli sme, ako sa študent dostal z negatívneho emocionálneho stavu do stavu rovnováhy. Pamätajte, že cieľom meditácie je dosiahnuť emocionálnu rovnováhu tu a teraz. Preto je dôležité ukotvenie tu a teraz.

VIDEO 5: VSTAŇ

<https://www.youtube.com/watch?v=Z2xesL6fq38&t=2s>

Úvod

V tomto videu uvidíme, ako nám život ponúka chvíle pádu, zotavenia a my sa pokúsime tieto chvíle zvládnuť. Študenti sa naučia zvládať všetky tieto zmeny pozitívnym spôsobom.

Záver

Ukázali sme si, že v živote sú pády a zotavenia. A ako všímavosť uľahčuje zotavenie. V konečnom dôsledku je dôležité, aby ste boli dôslední a úprimní sami voči sebe.

65

VIDEO 6: KAŽDODENNÝ ŽIVOT

<https://www.youtube.com/watch?v=-i6B2639PTU>

Úvod

V tomto videu sa dozvieme, ako môžeme pri takom množstve podnetov zo sociálnych sietí zvládnuť všetky tieto vplyvy v našom každodennom živote. Študent vezme do ruky mobilný telefón, pozrie si správu a ukáže, akým spôsobom reaguje, ako ho správa rozrušila. Prostredníctvom dýchania budeme tieto emócie usmerňovať.

Záver

Videli sme, aké dôležité je naučiť sa usmerňovať emócie, ktoré sa v danom momente objavujú a spôsobujú nám nepríjemné pocity. Prostredníctvom sociálnych sietí dostávame množstvo vplyvov a všímavosť nám pomáha zvládať ich tu a teraz.

VIDEO 7: VOĽNÝ TANEC

https://www.youtube.com/watch?v=qICRn_iEbI8

Úvod

V tomto videu sa budeme venovať vzťahu medzi emóciami a tancom. Výraz tela odráža hudbu, ktorú počúvame. Preto teraz musíme zamerať pozornosť na hudbu a reč tela. Všíímavosť nám umožňuje spojiť sa s tu a teraz.

Záver

Videli sme, ako kombinácia tanca a všímavosti umožňuje študentom usmerňovať svoje emócie prostredníctvom tanca.

VIDEO 8: POMOC DRUHÉMU

<https://www.youtube.com/watch?v=4xDQ4bZUYao>

Úvod

Teraz budeme pracovať na zvládaní emócií vo dvojiciach. V tomto prípade jeden z dvojice vyjadrí emóciu a druhý sa pokúsi túto negatívnu emóciu usmerniť prostredníctvom všímvosti a dosiahnuť stav pokoja.

Cvičenie

Kooperatívna všímvosť:

1. Pozorujte partnera, buďte všímviví, voči tomu, čo prežíva.
2. Opieranie sa o dych a sústredte sa.
3. Pozorujte seba samého, vyhnite sa seba posudzovaniu.

Kľúčom k všímvosti je uvedomiť si, keď sa objaví myšlienka, obraz, zvuk, emócia atď. ktoré nás oddeľujú od nášho cieľa v danom okamihu, aby sme sa dokázali znovu spojiť s tým čo sa práve deje – emocionálnym sprevádzaním.

Záver

Ukázali sme si, ako nám všímvosť umožnila porozumieť tomu, ako druhá strana prežíva ťažké chvíle, či už v dôsledku nejakej správy alebo situácie. Vďaka porozumeniu a manažovaniu emócií môžeme druhej strane pomôcť dosiahnuť stav rovnováhy.

VIDEO 9: POMOC DRUHÉMU PRI TANCI

<https://www.youtube.com/watch?v=zVyuH5zG6vA>

Úvod

Teraz sa pokúsime spojiť tanec s meditáciou, a to vo dvojiciach. Predtým sme videli, ako pomocou dychu môžeme ukotviť emócie. Teraz uvidíme, ako sa to dá urobiť aj prostredníctvom tanca. Ukážeme si, ako môžeme prostredníctvom tanca premeniť negatívne emócie na pozitívne.

Cvičenie

Vytvoríme tanečné dvojice. Necháme plynúť harmóniu a spojenie medzi ľuďmi - vytvorí sa tak model spoločnej a harmonickej koexistencie. Na tento účel necháme hrať hudbu, ktorá ľudí povzbudí k zapojeniu sa do interakcie založenej na tanci a umožní im sledovať ako sa interakcia vyvíja v priebehu skladby.

69

Kľúčom k všímavosti je uvedomiť si, keď sa objaví myšlienka, obraz, zvuk, emócia atď. ktorá nás oddeľuje od nášho cieľa v danom okamihu, aby sme sa dokázali znovu spojiť s pohybom, keď ho pozorujeme aj keď ho vykonávame. Hľadáme v ňom prostriedok, ako sa naučiť počúvať a rozvíjať harmóniu s ostatnými.

Záver

Videli sme, ako môžeme prostredníctvom tanca pomôcť iným ľuďom, jednoducho tým, že tancujeme a necháme emócie plynúť. Dúfame, že sa vám to páčilo.

VIDEO 10: EMPATIA

<https://www.youtube.com/watch?v=CqjPw1ahSI0>

Úvod

Teraz študentom ukážeme krátke video, v ktorom profesionáli vyjadrujú svoje emócie tancom. Žiak sa tak naučí usmerňovať emócie pomocou tohto nástroja.

Séria videí je na začiatku prezentovaná s myšlienkou rozvíjania všímavosti v myšlienkach, pocitoch a emóciách, v hudbe, v situáciách, ktoré pôsobia na naše telo a myseľ. Ako činnosť predchádzajúca rozvoju tanca ako kanála všímavosti.

Snažíme sa pochopiť, ako naša myseľ rozvíja a predvída myšlienky, pocity a emócie na určité scény každodenného života. S čím strácame pozornosť v prítomnosti, nechávame prežívané situácie, aby nás viedli k tomu, že nie sme prítomní a disponujeme väčšou úzkosťou.

Touto činnosťou sa snažíme trénovať rozvoj pozornosti vo väčšej komplexnosti. Trénujeme sa tak proti inhibítorom reakcií, ktoré má každý človek.

Záver

Videli sme, že meditácia nemusí vždy prebiehať v určitom priestore. Môžeme tiež využiť triedu na to, aby sme ich zoznámili s mindfulness a tancom. Žiaci videli emócie vyjadrené v tanci a naučili sa tak spoznávať a pozorovať seba samých z vonkajšieho pohľadu.

Bibliografia

- Anderson, R., Klofstad, C. (2012). Preference for Leaders with Masculine Voices Holds in the Case of Feminine Leadership Roles. *PloS one*. 7. e51216. 10.1371/journal.pone.0051216.
- Bisquerra, R., Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*. 61-82. 10.5944/educxx1.1.10.297.
- Cebolla, A., Miro, M. (2008). Efectos de la Terapia Cognitiva basada en la Atención Plena: una aproximación cualitativa. *Apuntes de Psicología*, ISSN 0213-3334, Vol. 26, Nº. 2, 2008 (Ejemplar dedicado a: APORTACIONES AL II CONGRESO NACIONAL DE PSICOTERAPIAS COGNITIVAS), p. 257-268.
- Crawford, M. (2012). Solo and distributed leadership: Definitions and dilemmas. *Educational Management Administration & Leadership*, 40(5), 610-620.
- Didonna, F. (Ed.). (2008). *Clinical handbook of mindfulness*. Springer Science
- Dunn, B.R., Hartigan, J.A. and Mikulas, W.L. (1999). Concentration and mindfulness meditations: unique forms of consciousness? *Appl Psychophysiol Biofeedback*. 1999 Sep;24(3):147-65. doi: 10.1023/a:1023498629385. PMID: 10652635.
- Fletcher, J. K., & Kaufer, K. (2003). Shared leadership. *Shared leadership: Reframing the hows and whys of leadership*, 21-47.
- Harris, A. (2009). *Distributed leadership: What we know* (pp. 11-21). Springer Netherlands.
- Harris, C., & Tregidga, H. (2012). HR managers and environmental sustainability: strategic leaders or passive observers? *The International Journal of Human Resource Management*, 23(2), 236-254.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living. Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta Book Publishing. New York.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Krasner M.S., Epstein R.M., Beckman H., Suchman A.L., Chapman B., Mooney C.J., Quill T.E. Association of an educational program in mindful communication with burnout, empathy, and attitudes among primary care physicians. *JAMA*. (2009). Sep 23;302(12):1284-93. doi: 10.1001/jama.2009.1384. PMID: 19773563.
- Leithwood, K. (2005). Understanding successful principal leadership: Progress on a broken front. *Journal of educational administration*.



- Lewis P.A., Critchley H.D., Rotshtein P., Dolan R.J. (2007). Neural correlates of processing valence and arousal in affective words. *Cerebral Cortex*. 17:742–8.
- Ludwig, D.S. and Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness in Medicine. *Jama*, 300, 1350-1352. <https://doi.org/10.1001/jama.300.11.1350>
- Murillo, J. (2006). Una dirección escolar para el cambio: del liderazgo transformacional al liderazgo distribuido. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 4(4e), 11-24.
- Ramos-Díaz, N., Recondo, O., Enríquez, H. (2012). Inteligencia emocional plena. Mindfulness y la gestión eficaz de las emociones. Editorial Kairós
- Saarni, C. (2000). Emotional competence: A developmental perspective. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 68–91). Jossey-Bass.
- Saarni, C. (2007). *The Development of Emotional Competence: Pathways for Helping Children to Become Emotionally Intelligent*. Praeger
- Siegel et al, (2009). *Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From?*. Springer
- Simón, V. (2007). Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia*, 17(66-67), 5-30.
- Spillane, J., Diamond, J., Jita, L. (2003). Leading instruction: The distribution of leadership for instruction. *Journal of Curriculum Studies*. 35. 533-543. [10.1080/0022027021000041972](https://doi.org/10.1080/0022027021000041972).
- Spillane, J. P., & Camburn, E. (2006). The practice of leading and managing: The distribution of responsibility for leadership and management in the schoolhouse. *American Educational Research Association*, 22, 1-38.
- Stahl B., Goldstein E, (2011): *Mindfulness para reducir el estrés. Una guía práctica* (Spanish Edition) Editorial Kairós, ISBN 10: 8472457613

Fotografie a videá - Freepik: <http://www.freepik.com/>