



**Edukacja przez taniec dla rozwoju  
kompetencji osobistych i społecznych**

[www.dancefulness.eu](http://www.dancefulness.eu)

**PODRĘCZNIK FACYLITATORA**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ I E-KURS DANCEFULNESS 4 .....	
MODUŁ 1 Zastosowanie tańca w edukacji dorosłych .....	5
MODUŁ 2 Pełna uwaga czyli Mindfulness .....	11
MODUŁ 3 Inteligencja emocjonalna.....	20
MODUŁ 4 Współczucie dla samego siebie jako narzędzie zmiany.....	30
MODUŁ 5 Taniec jako sposób na pełną uwagę.....	32
MODUŁ 6 Przywództwo i organizacja .....	37
MODUŁ 7 Choreografia i włączanie .....	40
CZĘŚĆ II ĆWICZENIA PRAKTYCZNE .....	46
Praktyka I: Wprowadzenie do pełnej świadomości.....	47
Praktyka II: Uwaga na zmysły: Nauka patrzenia z serca .....	49
Praktyka III: Świadomość ciała "w tu i teraz" .....	51
Praktyka IV: Skupienie na ruchu .....	52
Praktyka V: Skupienie na umyśle.....	53
Praktyka VI: Medytacja nad moją drogą .....	55
Praktyka VII: Kompozycja wierszy śpiewanych lub pisanych .....	56
Praktyka VIII: Taniec przy dźwiękach melodii.....	57
Praktyka IX: Interpersonalna facylitacja emocjonalna .....	58
Praktyka X: Czy zatańczysz ze mną? .....	59
CZĘŚĆ III FILMY DANCEFULNESS (VIDEO-PILLS) .....	60





FILM 1: ODDYCHANIE.....	61
FILM 2: BODYCAN .....	62
FILM 3: SYNCHRONIZACJA.....	63
FILM 4: ZARZĄDZANIE EMOCJAMI .....	64
FILM 5: WSTAŃ.....	65
FILM 6: ŻYCIE CODZIENNE .....	66
FILM 7: TANIEC DOWOLNY.....	67
FILM 8: POMÓŻ DRUGIEMU.....	68
FILM 9: POMÓŻ INNEMU TAŃCZĄC.....	69
FILM 10: EMPATIA.....	70
Bibliografia .....	71



# CZĘŚĆ I

## E-KURS DANCEFULNESS

## MODUŁ 1

### Zastosowanie tańca w edukacji dorosłych

Kurs rodzi się z potrzeby znalezienia modelu nauczania, który rozwija metodologię, pomagającą zmniejszyć problemy generowane na poziomie edukacyjnym w ubiegłym i obecnym stuleciu. To pozwala nam wygenerować model, który pomaga edukacji odpowiedzieć na wysoki poziom niepowodzeń szkolnych, porzucenie nauki, wykluczenie edukacyjne i społeczne, stopę bezrobocia, używanie narkotyków, agresywność, nierówność płci i sytuację uczniów z problemami zdrowia psychicznego. Wszystko to prowadzi nas do zaproponowania strategii, która pozwala zagłębić się w każdy z tych różnych problemów w sposób innowacyjny i inkluzywny, co wiąże się z budowaniem narzędzi, umiejętności i kompetencji, aby uczestnicy, bezpośrednio i pośrednio, rodziny, społeczeństwo, środowisko edukacyjne, mogli osiągnąć wyższy poziom zarządzania wewnętrznego i zewnętrznego.



5

Rozwiązanie opracowywane jest przez zespół pedagogiczny z dużym doświadczeniem edukacyjnym, zawodowym i szkoleniowym w zakresie trudności integracyjnych.

Ideą kursu jest rozwinięcie i zaproponowanie instrumentów towarzyszących procesowi budowania przestrzeni lub klasy, w której można zbudować "integralną" osobę ze zdolnością do ewolucji, adaptacji i rozwoju w każdym obszarze jej życia, generując jednostkę zdolną do wpływania na swoje różne środowiska, dając początek "liderowi" przyszłości. Taniec jest tu kluczowym narzędziem.

Dlatego potrzeba ciągłego wprowadzania innowacji i uczenia się w różnych



sytuacjach, w których znajdujemy się przez całe życie szkolne, osobiste, zawodowe i społeczne, pozwoliła na

pojawienie się połączenia mindfulness i tańca, jako osi transformującej osobę i jej otoczenie.

Kurs dążył do włączenia studentów, osób z trudnościami w nauce, osobistymi lub społecznymi oraz z dużym ryzykiem wykluczenia edukacyjnego i społecznego, a także do włączenia grup z zaburzeniami zdrowia psychicznego, fizycznego i sensorycznego jako sposobu na wypracowanie zmiany na poziomie nierówności płci.

Uzasadnienie Dancefulness opiera się na sukcesie, który wykazały pewne prace i doświadczenia wniesione przez nauczycieli tego kursu, który ma na celu stworzenie programu zmian w wizji nauczyciela, centrum i uczniów oraz organizacji, które współpracują bezpośrednio lub pośrednio z osobami o wysokim ryzyku wykluczenia.

Metodologia, która będzie stosowana w Dancefulness opiera się na połączeniu wcześniej zademonstrowanych skutecznych metod, jest określona poprzez dwie osie: pierwszą będzie taniec jako środek działania i redukcji różnych trudności, a drugą mindfulness jako elementy zmiany samoświadomości, uczenia się i pokonywania problemów indywidualnie i zbiorowo. Wspomniane osie są niezbędne, aby osiągnąć wspólny cel, jakim jest nauka rozumienia naszego ciała i naszego umysłu oraz osiągnięcie pięknej kompozycji tanecznej. Budowanie wartości i umiejętności, które działają bezpośrednio na wyniki w szkole lub zmieniają kierunek naszego życia.





Musimy nauczyć się rozumieć, że edukacja nie powinna być prostym procesem przekazywania pojęć, ale że uczenie się jest procesem bycia w zgodzie z naszym umysłem, sercem i rozumem.

<<Instytucja edukacyjna w takiej formie, w jakiej jest zbudowana, nie zajmuje się więcej niż mało znaczącymi rzeczami, nie uczy ludzi, jak być dobrymi ludźmi, aby osiągnąć lepszy świat, wystarczy krótki kontakt ze szkołą, aby młodzi ludzie wiedzieli, że nie jest ona dla nich interesująca >> (Claudio Naranjo, 2004).

System edukacyjny, w którym zazwyczaj rozwijamy nasze funkcje dydaktyczne, charakteryzuje się pokazywaniem edukacji skoncentrowanej na celach, a nie na procesach, najważniejszy jest efektywność, dlatego pokazujemy metodykę nastawioną na automatyzację w przeciwieństwie do profesjonalnego i osobistego zarządzania sobą. Obserwuje się zatem model zorientowany na wyniki. Również wartość uczniów jest dokonywana na podstawie wcześniej ustalonych kryteriów, generując kontekst, który określa "CO JEST DOBRE A CO JEST ZŁE", wartość każdego z nich zależy od grupy odniesienia, którą stosujemy do klasyfikacji. Wreszcie, edukacja opiera się na bardziej intelektualnym rozwoju w porównaniu z umiejętnościami miękkimi, jak wskazano (Ramos, Recondo i Enríquez, 2012).

7

Edukacja musi dążyć do tego, aby uczniowie mogli zwiększyć ciekawość jako sposób na generowanie uczniów ze zdolnością do zwiększania przedsiębiorczości. Będzie to środek tworzenia przyszłych profesjonalistów, którzy odpowiadają na nowe wyzwania pojawiające się w UE.

Powyższe powoduje, że w klasach mamy wysoki wskaźnik demotywacji i porzucania nauki, gorszą atmosferę, większą frustrację wśród uczniów, a także nauczycieli, którzy są bardziej oderwani od procesu nauczania, ponieważ wzrosły ich funkcje na poziomie administracyjnym i stali się zwykłymi eksponentami wiedzy w środowisku, które poszukuje zdolności do przystosowania się lub reagowania na główne zmiany technologiczne i społeczne. Z tego powodu zaczyna pojawiać się model uczenia się, w którym klasa ma poczucie towarzyszenia w rozwoju i charakterystyce każdego



przedmiotu, dlatego przestrzenie rozwoju uczenia się muszą zwrócić się w kierunku poczucia pełnej samowiedzy, aby wzmocnić wszechstronny rozwój ucznia.





W nowym paradygmacie edukacji proponowane są strategie lub modele uczenia się, gdzie proponuje się zmianę świata z naszego własnego modelu. Z tego powodu ważne jest stworzenie mechanizmu, który wzmacnia szacunek do osoby, a wraz z nim miłość do osoby, jako sposób na zwiększenie akceptacji siebie i innych. Jako nauczyciele jesteśmy w stanie stworzyć klasę, która buduje akceptację każdej osoby w każdym z elementów, które funkcjonują jako środek uczenia się tego, czego potrzebujemy, aby iść do przodu.



Ważne jest, abyśmy przed rozpoczęciem kursu mogli poświęcić chwilę na uświadomienie sobie, jacy jesteśmy, w tym celu przeprowadzimy analizę SWOT.





Najlepsze praktyki w zakresie tańca + mindfulness + psychologii pozytywnej  
w edukacji dorosłych

---



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Analiza SWOT

SWOT to instrument obserwacyjny, który początkowo był wykorzystywany jako mechanizm oceny na poziomie biznesowym. Jednak od dłuższego czasu element ten został zaadaptowany do wykorzystania jako narzędzie wiedzy i rozwoju osoby, studenta, profesjonalisty itp. Należy wskazać, że pozwala on na skierowanie zasobów lub wysiłków na te obszary lub aspekty, które należy utrzymać, oraz te, które należy zmodyfikować lub zredukować, dzięki czemu możemy skierować się na cele, których naprawdę chcemy dla każdej osoby. Dla nauczyciela może być narzędziem łączenia i rozpoczynania współpracy.



9

SWOT skupia się na czterech elementach: Weaknesses (słabości), Threats (zagrożenia), Strengths (mocne strony) i Opportunities (możliwości). Zarówno Weaknesses, jak i Strengths odnoszą się do wewnętrznego modelu osoby, natomiast Threats i Opportunities skupiają się na zewnętrznym.



## Praktyka: SWOT

**Cel:** Dokonanie obserwacji każdego obszaru, aby mieć świadomość tego, czym jesteśmy.

**Materiały:** Arkusz i długopis.

**Czas trwania:** 20 minut.

**Opis:** Każdy uczestnik musi umieścić na arkuszu te cechy lub aspekty, które mogą pomóc mu w poznaniu siebie i umożliwić dokonanie zmian.

### SWOT ANALYSIS

Internal		External	
Strengths	Weaknesses	Opportunities	Threats

Jak zaobserwowano w poprzednim działaniu, to od czego zaczyna się ten kurs, to fakt, że uczestnicy mogą mieć wiedzę o sobie, co pozwala im wypracować mechanizmy zwiększające ich rozwój osobisty, zawodowy i edukacyjny.

## MODUŁ 2

### Pełna uwaga czy Mindfulness

#### Koncepcja "Mindfulness" czyli pełnej uwagi

Mindfulness jest angielskim wyrażeniem używanym do tłumaczenia "sati", słowa z języka Pali, które oznacza świadomość, uwagę i przypominanie (Siegel i in., 2009).

Słowo mindfulness jest używane w bardziej akademickich lub naukowych kontekstach, ze względu na bardziej ograniczone użycie i to pozwala na jego badanie w środowisku naukowym (Simón, 2011), podczas gdy w codziennym użyciu i w samej praktyce ma mniej wyraźne znaczenie, będąc włączonym w zakres terminu medytacja.

Mindfulness koncentruje swój rozwój tak, aby osoba świadomie znajdowała się przed okolicznościami, faktami lub wydarzeniami, które występują w każdym momencie, bez stosowania jakichkolwiek filtrów lub osądów wartości, a zatem może być stosowany do każdego kontekstu życia (Stahl i Goldstein, 2010). Dlatego tym, do czego się dąży, jest pełna świadomość w ciele i umyśle, tu i teraz.

11



Różne ćwiczenia, które pojawiają się w realizacji mindfulness, są czynnościami praktykowanymi od tysięcy przez istoty ludzkie, i które wykazały swoją skuteczność, zarówno w laboratorium, jak i w klinice. To sprawiło, że różne techniki, które tworzą



mindfulness, nabierają coraz większego znaczenia w medycynie i we współczesnym kontekście zdrowotnym (Didonna, 2008; Krasner i in., 2009; Ludwing i Kabat-Zinn, 2008).

Jedną z definicji, która została najbardziej zaakceptowana, autor Kabat-Zinn (2003) określa mindfulness jako świadomość, która wyłania się z bycia w pełni uważnym, świadomym, na pojawiające się wydarzenia lub zdarzenia, akceptując je takimi, jakimi są w tym momencie, natychmiast, bez osądzania, bez analizowania i bez reagowania na nie. Dlatego ma to polegać na tym, że będąc w danej sytuacji pozwalamy zdarzeniom płynąć jak po rzece, obserwując je z dystansu, rozumiejąc każde z nich za to, czym jest, nie pozwalając, by nasze przeszłe doświadczenia interweniowały w nadanie mu żywych konotacji. Dla Miro (2008) mindfulness ma na celu bezpośrednie i ciągłe doświadczanie tego, co się pojawia, bez interwencji myśli. Bycie pełnym medytacji jest środkiem samoobserwacji o charakterze adaptacyjnym, w przeciwieństwie do samoobserwacji, którą można nazwać ruminacją lub nieadaptacją (Cebolla i Miro, 2008). Simón (2007) ze swojej strony zdefiniował mindfulness jako "uniwersalną i podstawową zdolność człowieka, która polega na możliwości bycia świadomym zawartości umysłu moment po momencie".

Faza medytacyjna różni się od dyspozycji relaksacyjnej, ze względu na fakt, że podczas procesu medytacji następuje wzrost czujności w stosunku do poziomu redukcji (Anand, Biedebach i Fernando, 1996; Jevning, 1998;). Badania wykazały w testach elektroencefalogramu (EEG), że podczas analizy u osób medytujących lub praktykujących relaksację, wzorce podawane przez EEG różniły się na poziomie fizjologicznym, ponieważ umysł w procesie medytacji jest w stanie relaksu i uwagi, jak wykazali Dunn, Hartigan i Mikulas (1999) .

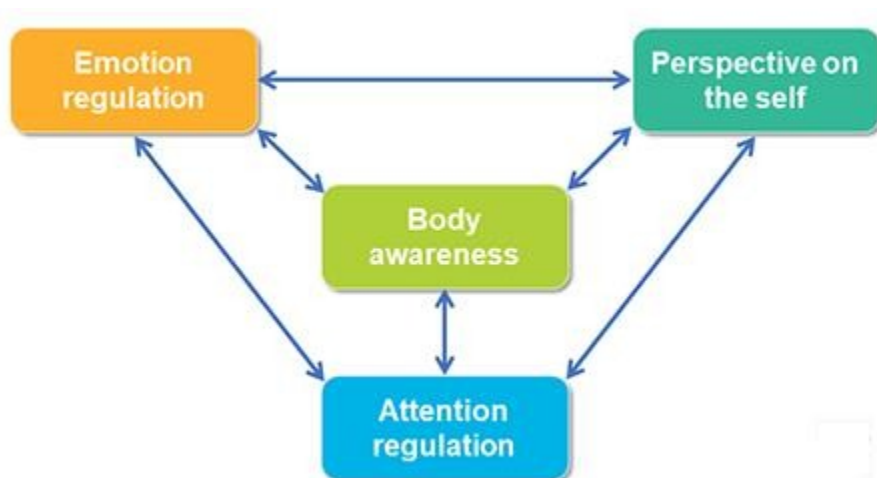




To, do czego dąży proces mindfulness, to wejście w charakterystyczny proces mentalny (będący procesem natychmiastowego wejścia) i pozostanie w nim przez pewien czas, szukając zmian w procesach mózgowych (Simón, 2007). Jak potwierdzają badania neurobiologiczne, zmiany w <<stanie>> są modyfikowane w zmiany w <<cechach>> (Lewis i in., 2007).

Buddyjski pisarz Walpola Rahula wspomina, że Budda nauczał nas, że medytacja lub stan mindfulness "to po prostu obserwacja, kontemplacja i badanie. A rola, jaką w niej przyjmujemy, nie jest rolą sędziego, lecz naukowca" (1974, 73). W tych słowach znajdujemy jedną z ogromnie złych cech naszego społeczeństwa - tendencję do etykietowania rzeczy, powodując negatywny stan dyskomfortu i udręki, która przenosi się w przyszłość, przez co żyjemy w terażniejszości, bez zrozumienia, co było doświadczeniem, które pozwala nam rozwijać się w przyszłości. Blokujemy nasze życie, dając początek ciągłego i bolesnego stanu ruminacji tego, co może nadejść lub co się stało.

## Funkcje mindfulness



Według badacza (Kabat-Zinn, 1990), w każdym momencie rozwoju życia ważne jest, aby być w pełni świadomym tego, jak go przeżywamy, jako środka do osiągnięcia doświadczenia wolności osobistej i rozwoju we wszystkich obszarach osoby. Możemy to zastosować w klasie lub w momentach kryzysu jednostki, aby mieć zasoby, które sprawiają, że zmiana ze względu na okoliczność przeżyte, lub naukę, lub rozwój pracy, itp. generuje inną mentalną i cielesną pozycję, gdzie tylko "to" pozwala podejść do sytuacji z punktu widzenia równowagi i spójności całej osoby.

### Można zaobserwować różne funkcje, które znajdujemy w mindfulness:

- Bycie świadomym tego, co dzieje się na poziomie konceptualnym w każdym momencie czasu.
- Nauczenie się, co to znaczy być w obecnym stanie umysłu niezależnie od tego, co stało się przed lub po czynności lub zadaniu, które wykonujesz w tej chwili.

## Składniki mindfulness

Stosowanie medytacji było w ostatnich latach modelem zainteresowania na poziomie akademickim ze względu na wyniki, które zostały wykazane w różnych badaniach. Generowanie niektórych

pozytywnych elementów, czego mogliśmy doświadczyć podczas kursu, jak poprawić uwagę i aktywność, którą należy rozwijać w każdym momencie, dostosowując się do każdej sytuacji z otwartej wizji i pośrednio wskazując na trudności, które mogą wynikać z braku koncentracji na chwili obecnej.

Dla Germera (2005) wskazuje to na szereg składników mindfulness, takich jak:

- **Niekonceptualne**, czyli skupiające uwagę i świadomość bez zatrzymywania się na zaangażowanych procesach myślowych.
- **Skup się na tu i teraz**, pozwalając mindfulness obserwować, czy myśl, która wchodzi jest związana z tym, co nas w tej chwili interesuje, pozostawiając za sobą wszystkie te, które nie mają związku z tym, co jest w danej chwili potrzebne.
- **Nieoceniający charakter**, sprowadzający ocenę każdej myśli lub sytuacji na sprawiedliwy poziom tego, czego każda sytuacja potrzebuje, świadomość tego, co nam odpowiada, a co nie, pozwalając, by osobiste zasoby były tymi, które są niezbędne.
- **Intencjonalne**, poszukujące bezpośredniej intencji skupienia się na czymś i powrotu do tego, jeśli w pewnym momencie oddaliliśmy się, co prowadzi do tego, że mamy aktywną rolę w naszym rozwoju. 15
- **Obserwacja na poziomie partycypacyjnym**, przestaje być **obserwacją** z dystansu lub z zewnątrz, co doprowadzi do procesu całkowitego zaangażowania ciała i umysłu.
- **Niewerbalny charakter**, stosowanie mindfulness generuje doświadczenie, które nie jest oparte o komponent werbalny, ale o typ emocjonalny i sensoryczny.
- **O charakterze eksploracyjnym**, poprzez skupienie się na działaniu otwartym na doświadczenie na poziomie percepcyjnym i sensorycznym, tworzącym połączenie na poziomie wewnętrznym i zewnętrznym naszych odbiorników informacji związanych z tym czego nasza uwaga potrzebuje w tym, a nie innym momencie.
- **Wyzwolenia**, ponieważ jest to doświadczenie, które skupia się na tym, co jest przeżywane w danym momencie a to pozwoli nam połączyć go w pełni i wygenerować poczucie wolności we





wszystkich zmysłach.



Dlatego mindfulness nie będzie podejmować wysiłku w celu poszukiwania celu, ale skupi się raczej na ścieżce, którą podążamy, odpuszczając to, co nie odpowiada tej chwili pozostawiając to, co jest konieczne, aby się w niej znaleźć. Należy być aktywnie świadomym jak myśli napływają i jak odpływają te, które nie odpowiadają działaniu tej chwili, dlatego koncentracja i decentralizacja będą elementami, które pozwolą nam osiągnąć niezbędną równowagę, aby żyć pełnym i satysfakcjonującym życiem w każdej chwili.

Bycie w chwili obecnej ("w tu i teraz") i doznania. Wychodząc z tego, w przypadku błędu możemy nauczyć się wybaczać sobie w sposób pełen miłości i tworząc modele współczucia dla samego siebie, tak potrzebne do osiągnięcia wewnętrznych i zewnętrznych zmian przyszłej osoby w obecnym wieku i jako podstawę dla następnych.

## Podstawowe postawy dla praktyki medytacji

W ramach każdej praktyki musimy kultywować:

- Ciepłowość
- Zaufanie
- Ciekawość
- Umysł początkującego
- Żyj doświadczeniem ("odłącz autopilota")
- Akceptacja doświadczenia
- Zaangażowanie w ćwiczenie

Można obejrzeć ten film, aby zrozumieć, jak powinniśmy wejść w proces mindfulness.

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

## Korzyści płynące z Twojej praktyki

Mindfulness to doskonałe narzędzie, które będzie działać jako element dobrego samopoczucia, fizycznego, psychicznego i duchowego. Co zostało zweryfikowane w wielu badaniach, a nawet stało się

jedną z interwencji stosowanych w sposób bezpośredni lub uzupełniający w zarządzaniu problemami zdrowotnymi, edukacyjnymi, kadrowymi itp. Dlatego wśród wielu innych korzyści możemy wyróżnić następujące:

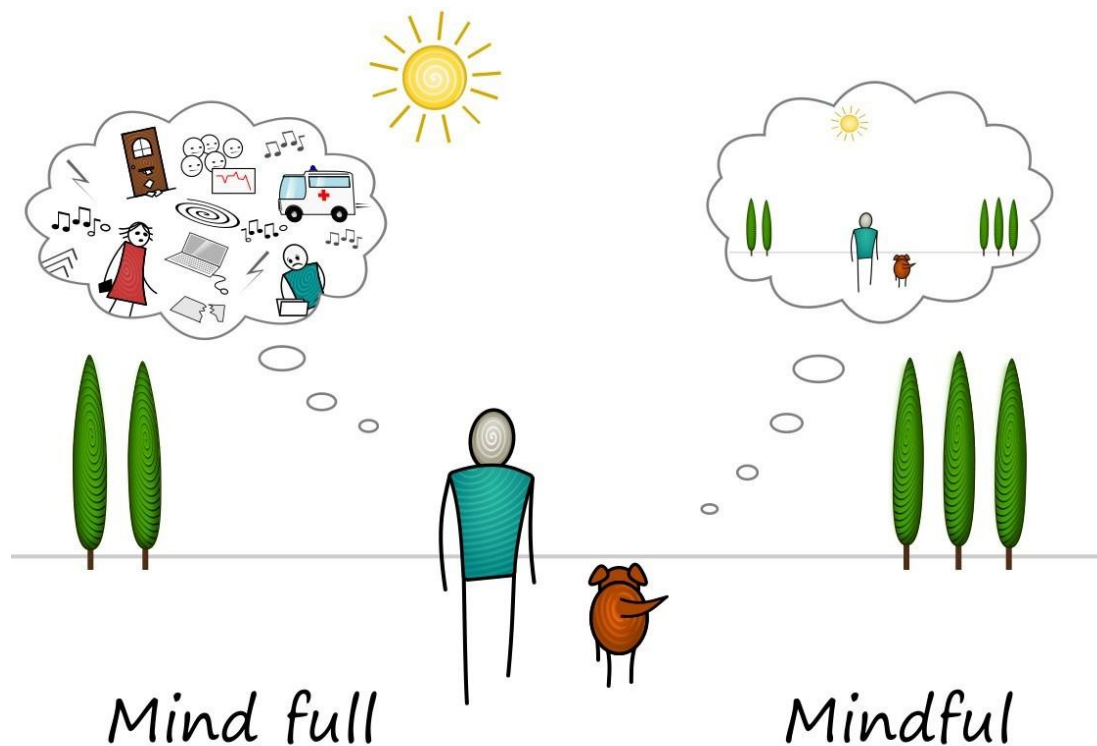
**1. Wzrost kreatywności.** Będąc mechanizmem pozwalającym na skupienie uwagi na tym, co tutaj, tym samym pozwala osobie na większy przepływ w jej bardziej twórczym rozwoju, zarządzając emocjonalnymi blokadami, które uniemożliwiają podmiotowi uzyskanie nowych rozwiązań lub pomysłów.

**2. Mechanizm redukujący stres i niepokój.** Jak sprawdzono, wystarczy prosta praktyka 2 minut, aby wygenerować zmianę na poziomie immunologii, hormonów i samopoczucia. Jest czynnikiem, który działa w generacji fizycznej, psychologicznej i poznawczej. Jak zweryfikowano w badaniu Pachés (2016), zastosowanie medytacji w opracowywaniu testów ewaluacyjnych poprawiło redukcję lęku, a wraz z nią nastąpił wzrost wyników akademickich w porównaniu z grupą, która jej nie stosowała.

**3. Podnosi kompetencje emocjonalne.** Osoby, które bezpośrednio lub pośrednio praktykują mindfulness w życiu, mają lepsze wewnętrzne zarządzanie emocjami, co pomaga im poprawić swoje umiejętności społeczne, a wraz z nimi możliwość lepszego życia i zdrowia.

**4. Zmniejsza problemy z bezsennością.** Ten punkt jest bardzo interesujący, ponieważ nie trzeba było robić wiele badań, aby zobaczyć, jak brak snu wpływa na rozwój uczenia się. Ponieważ odpoczynek pozwala na wzrost koncentracji i aktywności każdego, słabe wyniki na poziomie akademickim, zaobserwowano u studentów z trudnościami w posiadaniu odpowiednich harmonogramów snu.

**5. Zwiększony zakres uwagi** Różne techniki mindfulness dążą do spokoju umysłu, z którym dążą do tego, aby osoba, która praktykuje je regularnie, była w stanie zarządzać koncentracją uwagi, co rozpoczyna proces rozwoju umiejętności, w którym jest w stanie zarządzać bardziej adekwatnymi inhibitorami reakcji, umiając unikać bodźców, które nie odpowiadają temu, co jest konieczne do zwrócenia uwagi w tym momencie.



Idea: Henck van Bilsen, "Socks of doom"

Sposób, w jaki koncentrujemy naszą uwagę, pomaga kształtować umysł. Kiedy rozwijamy konkretny sposób zwracania uwagi na doświadczenia tu i teraz oraz na samą naturę umysłu, tworzymy szczególną formę uwagi, jaką jest Mindfulness. Dlatego też różne badania pokazują nam, że medytacja powoduje poprawę poziomu funkcjonowania organizmu, poprawę fizyczną, poprawę wzorców poznawczych typu refleksyjnego, wzrost kompetencji emocjonalnych, a przede wszystkim lepszą jakość życia i zdrowia, aspekt, który pozwala na zwiększenie kompetencji osobistych, zawodowych, szkolnych i społecznych.

### Techniki uważności (mindfulness)

Możemy znaleźć mnóstwo technik, które pozwolą nam trenować mindfulness. Niektóre z nich mają charakter statyczny, a inne bardziej dynamiczny, ale wszystkie ostatecznie dążą do osiągnięcia tego samego, a czasem zastosowanie większej lub mniejszej intensywności będzie zależało od cech odbiorcy danej techniki lub po prostu od momentu w czasie. Z tego powodu kurs ten dąży do rozwoju Dancefulness, który jest połączeniem dwóch komponentów takich jak mindfulness i taniec jako katalizatorów zmiany i rozwoju jego uczestników.



Taniec będzie zlokalizowany w technikach typu dynamicznego poprzez wykorzystanie ruchu z elementem świadomości i skupienie się na relacji ciało-ruch, ciało-muzyka i muzyka-umysł.

### Najczęściej stosowane techniki:

- Skupienie na oddychaniu
- Skupienie na umyśle
- Skanowanie ciała
- Skupienie na ciele
- Hatha-joga
- Medytacja w ruchu
- Medytacja dla zmysłów
- Zwracanie uwagi na codzienną aktywność
- Uwaga emocjonalna
  - kompresja emocjonalna
  - regulacja emocjonalna
  - połączenie interpersonalne
- Taneczna medytacja

## MODUŁ 3

### Inteligencja emocjonalna

#### Emocje: jak je rozpoznać i jaki mają pożytek?

Emocje to złożone reakcje, w których mieszają się zarówno umysł, jak i ciało.

Reakcja emocjonalna obejmuje trzy rodzaje:

1. Subiektywny stan umysłu (np. czuję się dobrze lub źle).
2. Impuls do działania, który może, ale nie musi być jawnie wyrażony (np. podejście, unikanie, płacz).
3. Zmiany w organizmie lub reakcje o charakterze fizjologicznym (np. pocenie się lub tętno).

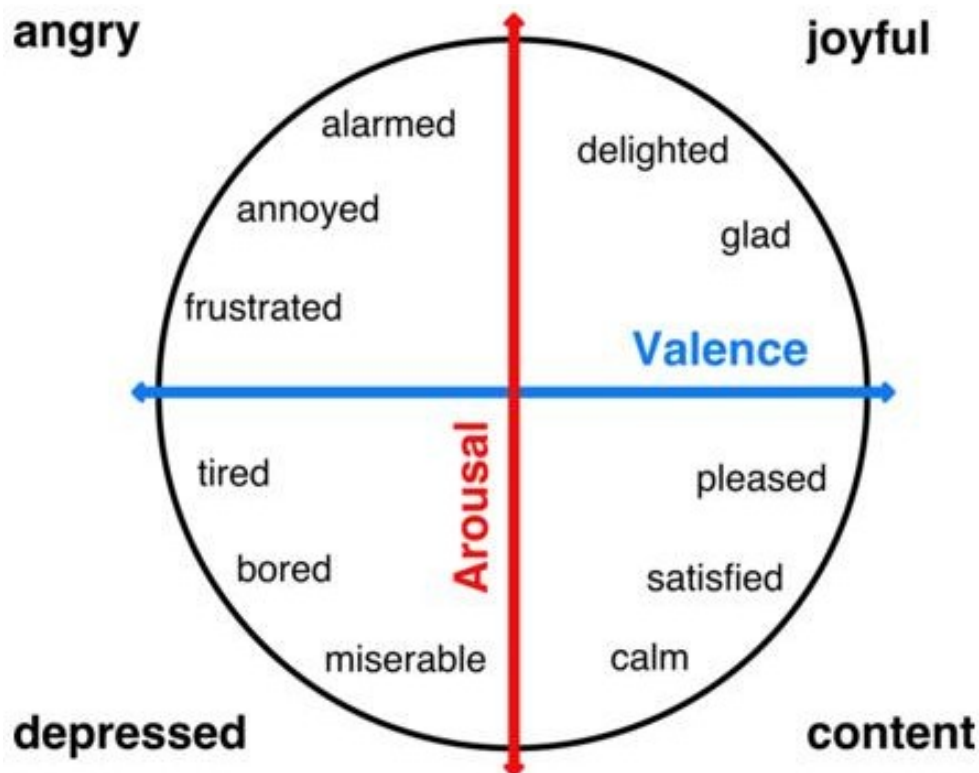


Podczas tego kursu skupimy się na **DYMENSIONALNYM** modelu organizacji emocjonalnej, tworzonym przez:

- Walencję afektywną (między tym, co przyjemne lub nieprzyjemne).
- Pobudzenie lub aktywację (od podniecenia do spokoju).
- Dominację lub kontrolę (od kontrolowanego do niekontrolowanego).

**Przykład reakcji emocjonalnej:** emocja skrajnej radości byłaby sklasyfikowana jako:  
przyjemna, wysoce pobudzona i niekontrolowana

Możemy zobaczyć następujący rysunek modelu circumplex Posnera, Russella i  
Pertersona (2005)



21

### Kompetencje i funkcje emocjonalne

Saarni (2000), rozumie kompetencje emocjonalne jako wykazywanie się samoskutecznością w okazywaniu lub wyrażaniu emocji w różnych relacjach społecznych, które zachodzą dzięki emocjom. Saarni (2000) definiuje pojęcie samoskuteczności jako tę zdolność i umiejętność, którą podmiot posiada, aby osiągnąć te pożądane cele. Zatem samoskuteczność emocjonalna będzie wymagała znajomości własnych kompetencji i umiejętności zarządzania emocjami w celu uzyskania pożądanych rezultatów.



Saarni (1997; 2000) wskazuje na szereg umiejętności z zakresu kompetencji emocjonalnych:

1. Postrzeganie stanu emocjonalnego osoby badanej.
2. Umiejętność odkrywania zdolności innych.
3. Zdolność do odpowiedniego stosowania słownictwa emocjonalnego i dostosowanego do kontekstu kulturowego.
4. Zdolność do integrowania się z polem emocjonalnym innych osób, poprzez wykorzystanie empatii.
5. Umiejętność zrozumienia każdego stanu emocjonalnego na poziomie wewnętrznym i zewnętrznym.
6. Umiejętność stawiania czoła negatywnym emocjom poprzez stosowanie samokontroli, jako sposobu regulacji emocji, zarówno w zakresie ich natężenia, jak i czasu trwania.
7. Zrozumienie struktury i charakteru różnych relacji określonych przez:
  - a. Stopień szczerości emocjonalnej.
  - b. Stopień symetrii w relacji.
  - c. Dostateczne poczucie własnej skuteczności emocjonalnej

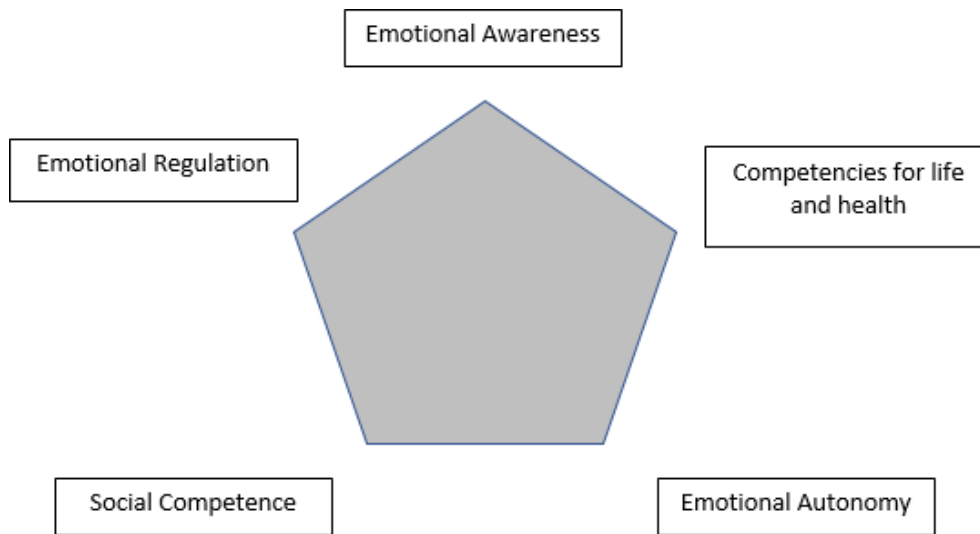
Bisquerra i Pérez (2007, 69), ujmują **kompetencje emocjonalne** jako "zbiór wiedzy, umiejętności, zdolności i postaw niezbędnych do zrozumienia, wyrażania i odpowiedniego regulowania zjawisk emocjonalnych". Dlatego też poszukiwanie zdolności emocjonalnych każdego ucznia pozwoli nam zapewnić mu autonomię, która umożliwi mu poprawę w różnych sytuacjach, z którymi musi się zmierzyć zarówno na poziomie szkolnym, jak i społecznym.

Z badań prowadzonych przez GROU (Research Group in Psychopedagogical Orientation) od 1997 roku w zakresie edukacji emocjonalnej, w badaniach i nauczaniu Bisquerra i Pérez (2007) rozumieją kompetencje emocjonalne w grupie pięciu dużych bloków: świadomości emocjonalnej, regulacji emocjonalnej, autonomii osobistej, inteligencji interpersonalnej oraz umiejętności życiowych i dobrostanu. Z tych





wymiarów otrzymanoby model heksagonalny, w którym każda z tych krawędzi byłaby tą, która formatowałaby model kompetencji emocjonalnych, co przedstawia poniższy rysunek.



W modelu kompetencji emocjonalnych Bisquerry i Péreza (2007) widzimy dwie zróżnicowane części na poziomie kompetencji, które każda jednostka musi osiągnąć lub posiadać. W tym tekście skupiamy się na pierwszym wymiarze, jakim jest świadomość emocjonalna, regulacja i autonomia emocjonalna. Jest to związane z tymi aspektami, które medytacja lub <sup>23</sup> mindfulness rozwija, takie jak aspekt osobisty i bycie obecnym w tu i teraz.

**Świadomość emocjonalna:** moglibyśmy ją zdefiniować w oparciu o to, co rozumieją Bisquerra i Pérez (2007), jako zdolność do uświadomienia sobie swoich emocji i emocji innych osób, co obejmowałoby zdolność do zrozumienia i pojmowania klimatu emocjonalnego danej przestrzeni.

**Regulacja emocjonalna (Emotional Regulation):** Bisquerra i Pérez (2007) eksponują ją jako zdolność jednostki do odpowiedniego wykorzystywania emocji w każdej sytuacji.

**Autonomia emocjonalna:** byłaby rozumiana jako pojęcie obejmujące wielość cech i elementów, które są związane z zarządzaniem sobą jednostki (poczucie własnej wartości, pozytywne nastawienie, odpowiedzialność, zdolność do oceny norm społecznych, umiejętność poszukiwania zasobów i proszenia o pomoc), punkt ten rozwijałby się w przedmiotowe podejście do odporności.



**Kompetencje społeczne:** zdolność do tworzenia pozytywnych relacji z innymi osobami. Do tego niezbędne jest posiadanie umiejętności społecznych, komunikacyjnych, asertywności, itp.

**Kompetencje życiowe i dobrostan:** to umiejętność sprzyjania odpowiedzialnym i właściwym zachowaniom, aby optymalnie stawić czoła wyzwaniom życiowym, zarówno na poziomie rodzinnym, szkolnym, społecznym czy zawodowym, ale także tym sytuacjom o wyjątkowym charakterze, które w życiu nas spotykają.

### Klasyfikacja emocji:

- **Emocje pierwotne** (adaptacyjne lub maladaptacyjne)
  - **Adaptacyjne:** podstawowa emocja, fundamentalna i trzewna reakcja. Szybko przychodzi i odchodzi, bardzo zdrowe i wartościowe.
  - **Maladaptacyjne:** nie są zdrowe. Opierają się na wcześniejszym uczeniu się. Trwają w czasie, choć przyczyna, która je wytworzyła już nie istnieje. Przykład: Jesteś bezwartościowy.
- **Emocje wtórne.** Wynikają z innej emocji. Są wtedy, gdy emocja centralna nie jest akceptowana lub nie jest dostrzegana. Zwykle są problematyczne dążąc być wyeliminowane.

Przykład: "dzieci nie powinny płakać": kolega z klasy dziecka odchodzi do innego ośrodka (emocją adaptacyjną byłoby odczuwanie smutku z powodu straty), ale smutek jest niedopuszczalny, więc wywołuje złość i wkurzenie (emocja wtórna).

**Emocje instrumentalne.** Wyrażane świadomie i automatycznie, aby osiągnąć jakiś cel. Pozwalają nam manipulować, zwykle nie jesteśmy świadomi, że się ich nauczyliśmy. Nie są zdrowe, gdy są nadużywane. Przykład: płacz dziecka.

## Secondary Emotions

Guilt Enthusiasm Depression Pride Vulnerability Regret  
Anxiety Contentment Disappointment Happiness  
Hope Jealousy Frustration Shame Confusion  
Lonely Trust Satisfaction Peace Resentment  
Confidence Optimism

## Primary Emotions

**ANGER JOY LOVE**  
**FEAR SADNESS**

### Od zaburzenia do emocjonalnego spokoju

Trudności na poziomie emocjonalnym powodują zaburzenia emocjonalne takie jak:

- Nie jest się świadomym doznań, nie odbiera się ich na poziomie fizjologicznym.
- Bycie nieświadomym emocji. Są one przekierowane na inny poziom. Ból, szyi itp.
- Nie wyrażanie emocji. Konsekwencje fizyczne, psychiczne, społeczne, szkolne...
- Nie działanie w emocjach. Umiejętność ich izidentyfikowania ale brak możliwości ich wyrażenia.
- Wymykanie się spod kontroli. Złość, agresja w szkole itp.
- Powrót do jakiejś nie przepracowanej sytuacji emocjonalnej z przeszłości. Stres pourazowy.
- Manipulowanie emocjami dla wtórnych korzyści.

25



**To, do czego dąży mindfulness, to tworzenie mechanizmów, dzięki którym możemy rozwijać większą dojrzałość emocjonalną, jako środek przeciwdziałania zaburzeniom emocjonalnym. Na dojrzałość emocjonalną składają się zatem:**

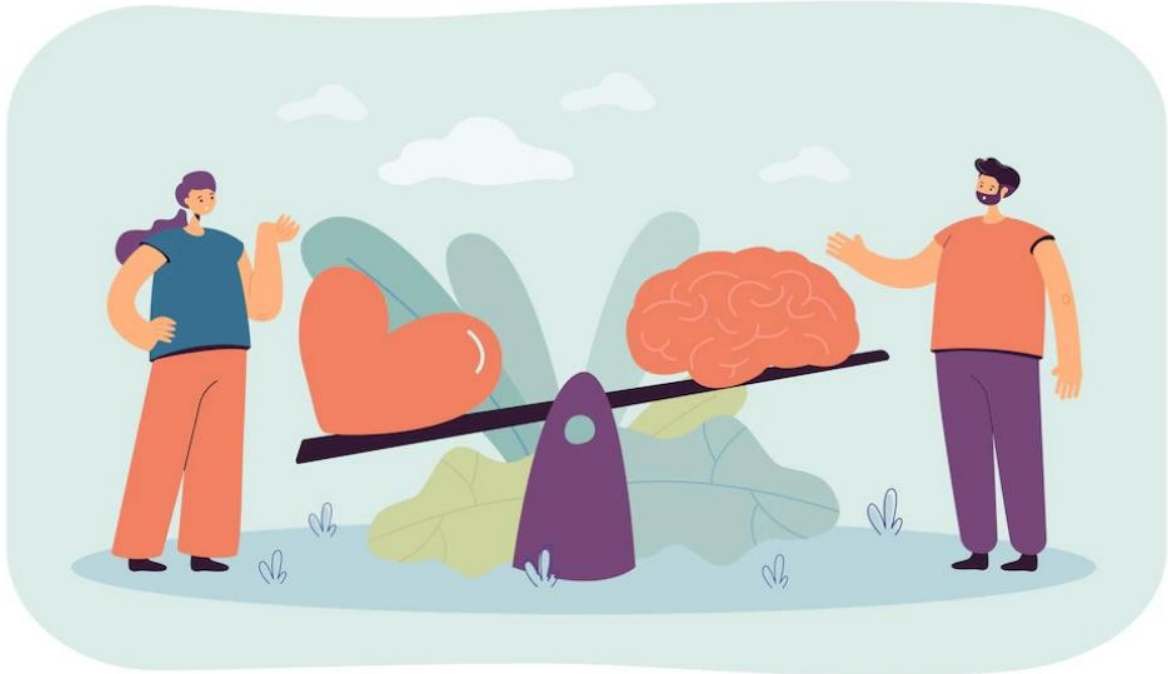
- a) Świadomość własnych emocji i umiejętność ich akceptacji jako pozytywnych samych w sobie.
- b) Szerokość doświadczeń emocjonalnych.
- c) Dokonanie wyraźnego rozróżnienia pomiędzy "odczuwaniem" emocji, "wyrażaniem" jej, a "odgrywaniem" jej.

Obejrzymy dwa filmy, aby później dokonać refleksji:

<https://youtu.be/dvNfjJKyU4>

<https://youtu.be/dvNfjJKyU4>

## Pełna Inteligencja Emocjonalna

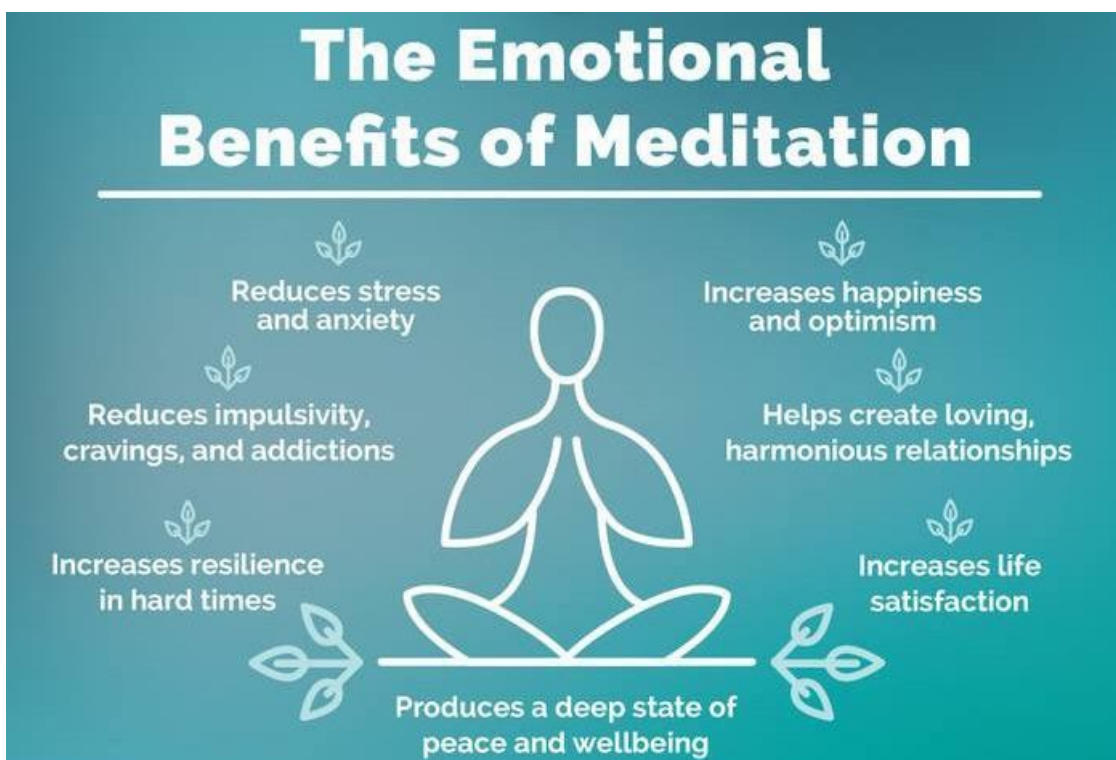


27

Mindfulness może być ogniwem, które pozwala nam zjednoczyć najbardziej RACJONALNE aspekty z EMOCJONALNYMI.

Będzie to podstawowe "narzędzie" do zarządzania emocjami wynikającymi z własnych doświadczeń, które pozwala:

- Zmniejszyć naszą reaktywność emocjonalną (co pozwala nam wybrać najbardziej optymalną reakcję na daną emocję).
- Osiągnąć lepsze radzenie sobie z naszymi problemami osobistymi, zawodowymi, szkolnymi itp.
- Osiągnąć wyjątkowy stan spokoju i czujności, który jest możliwy tylko dzięki tej praktyce.



Pełną inteligencję emocjonalną możemy rozumieć "jako skuteczne zarządzanie emocjami z wykorzystaniem mindfulness." Bardzo ważne jest, aby rozpocząć pracę nad mindfulness serca od tańca jako sposobu na rozwijanie i zarządzania różnymi emocjami, które są częścią każdego człowieka. Należy wziąć pod uwagę naukę postrzegania naszych działań ze współczuciem i miłością, gdzie działanie szuka spójnego rozwoju z naszym "bytem" i z naszym otoczeniem.

Wszystkie powyższe działania mają na celu stworzenie pełnych ludzi na poziomie emocjonalnym, akademickim, społecznym, zawodowym i osobistym, odpowiadając na strategię zaproponowane przez projekt Dancefulness i współgrając z celami UE.



# Goleman's 5 Components of EQ

UMBRELLA TERM FOR INTERPERSONAL SKILLS

**Emotional intelligence** starts with understanding your own emotions (self-awareness), then being able to manage them (self-regulation) and use them to achieve your goals (self-motivation).

**Once** you are able to understand and manage yourself, then you start to understand the emotions and feelings of others (empathy) and finally to influence them (social skills).



## 1. SELF-AWARENESS

- Recognizing your own emotions, strengths, weaknesses and understanding the impact this has on others.
- Confident in themselves and are aware of how others perceive them.

## 2. SELF-REGULATION

- Regulating, managing and expressing your emotions appropriately.
- Being flexible, adapt well to change, good at managing conflict and take responsibility for their actions.

## 3. INTRINSIC MOTIVATION

- Driven by internal rewards, seek a challenge and have a passion for achieving their own goals.
- Always look for ways to grow, learn and show perseverance during difficult situations.

## 4. EMPATHY

- Understand how others are feeling and take an interest in their concerns.
- The more we can relate to others, the better we will be at understanding what motivates or upsets them.

## 5. SOCIAL SKILLS

- Building relationships, interacting and communicating with others.
- Finding common ground, developing rapport and networking with clients and colleagues.
- Important social skills include active listening, influencing, leadership and collaboration.





## MODUŁ 4

### Współczucie dla samego siebie jako narzędzie zmiany

Koncepcja współczucia dla siebie nie różni się od współczucia dla innych. Jeśli przyjrzymy się naszym doświadczeniom, możemy to zweryfikować:

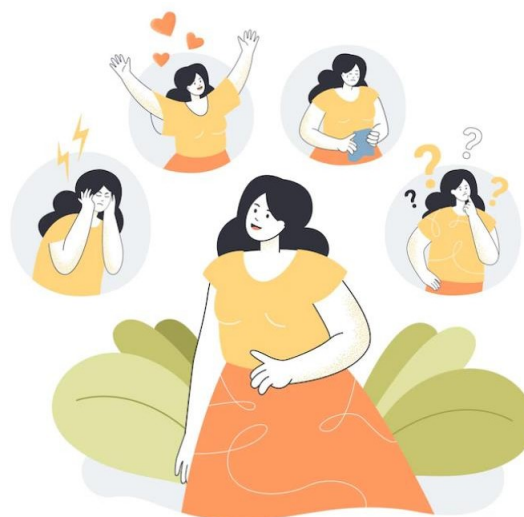
- a.** Aby mieć współczucie dla innej osoby, trzeba umieć odczuć jej cierpienie. Tak jak gdy widzimy ludzi, którzy są bezdomni lub którzy musieli zostawić wszystko za sobą, aby zacząć od zera w obcym miejscu. Co Jesteśmy w stanie porównać to z naszym własnym stanem emocjonalnym i nauczyć się patrzenia z perspektywy różnych okoliczności, które doprowadziły ich do tego lub tych, które stworzyły nas do działania lub nie działania w obliczu tych lub innych okoliczności.
- b.** Współczucie zakłada odczuwanie poruszenia cierpieniem innych tak, że nasze serce odpowiada na ten ból bólem, dlatego w definicji współczucia jest ono rozumiane jako "cierpienie z". Kiedy to się dzieje, powstaje stan ciepła, idea troski i działanie w kierunku drugiego człowieka, aby pomóc i towarzyszyć mu w procesie uzdrawiania i rozwiązywania jego stanu cierpienia, zarówno w tym momencie, jak i później.
- c.** Współczucie wskazuje na znaczenie zrozumienia, posiadania życzliwości i miłości wobec drugiej osoby, w obliczu jej niepowodzeń czy jej błędów, zamiast zwykłego osądzania jej za pomocą emocji, skrajnego osądu jej czynu.
- d.** Kiedy odczuwamy współczucie dla innych (w przeciwieństwie do litości), uświadamiamy sobie, że błąd, cierpienie, porażka i niedoskonałość są elementami budującymi wspólne ludzkie doświadczenie.



Ważne jest, aby przekazać, że współczucie w naszym społeczeństwie jest rozumiane jako słabość osoby, podczas gdy w kulturze azjatyckiej jest ono uważane za element siły i wielkości. To właśnie wtedy, gdy zrozumiemy, że współczucie musi być przeniesione na współczucie dla samego siebie, które sprawia, że honorujemy siebie i akceptujemy nasze cechy, nasze ograniczenia i błędy jako coś typowego dla naszego rozwoju w kierunku oświecenia.

31

Aby zrozumieć współczucie dla siebie, konieczne jest zrozumienie naszego sposobu patrzenia i tego, jak oceniamy to spojrzenie, co powoduje zmiany w naszych reakcjach na zewnątrz, jak i wewnątrz. Dlatego taniec stał się sposobem nauczenia się jak pogodzić się z samym sobą i z otoczeniem.





## MODUŁ 5

### Taniec jako sposób na pełną uwagę

Metodologiczna podstawa stworzenia kursu Dancefulness leży w modelu pedagogicznym opartym na dwóch zmiennych, tańcu i komponencie dydaktycznym, tworząc model, który opiera się na elementach socjologicznych, psychobiologicznych i pedagogicznych, zaprojektowanych w celu zrozumienia studentów jako złożonej istoty, która wyraża się poprzez cielesność, co nadaje znaczenie jej rozwojowi.

Rozwój nauki poprzez taniec poszukuje osoby, ciała i relacji ja-ciało, skupiając się na Tańcu jako mechanizmie, który pomaga uczniowi odkryć na nowo siebie, poznać jak się uczyć i wyrazić naukę poprzez ruch.

Kursu opiera się na spójnej organizacji składników dydaktycznych przedmiotu opracowania: problemu do opracowania, celów, poszczególnych treści, metod osiągania celów, struktury i organizacji zajęć, różnych zasobów do jego opracowania oraz narzędzi oceny.

Kiedy skupiamy się na stosowanej metodyce, należy odnieść się do procesu uczenia się, a także do pojęcia uczenia się. Można zdefiniować uczenie się jako sposób na nauczenie się bycia bardziej adaptacyjnym do różnych zmian, które życie pokazuje nam każdego dnia poprzez kulturę uniwersalną. Dzięki temu, co jest realizowane, różni uczestnicy mogą, poprzez praktykę tańca, rozwijać narzędzia, procedury i koncepcje, aby uzyskać wiedzę, umiejętności i postawy, które prowadzą ich do zaspokojenia różnych potrzeb, a wraz z tym, dostosować się do środowiska, do pozycji lub do sytuacji.



Ruch pozwala nam wpływać na stan zdrowia fizycznego, ale okazał się również elementem, który pozwala generować zmiany w każdym z aspektów człowieka. Z tego powodu kurs proponuje, aby taniec był osią poprzeczną w rozwoju osoby na poziomie wewnętrznym i społecznym dając początek bardziej zrównoważonym i współczującym liderom przyszłości, którzy muszą przejść od modelu indywidualistycznego do modelu społecznego i integracyjnego. 33

Szkoła musi odpowiadać na potrzeby stawiane przez społeczeństwo, dlatego każdego dnia pokazuje nam, jak sztuka jest zasobem, który został skontekstualizowany do pewnych obszarów nauki i zbudowany ze sztywnych modeli dla nowych czasów. Kiedy uciekamy się do tańca, jego choreografia zapewnia korzyści dla uczestników, takie jak: promowanie samoświadomości naszego umysłu i ciała, promowanie uczenia się we współpracy, generowanie większej samokontroli emocjonalnej, a zatem tworzenie zdrowszych i bardziej przyjaznych relacji między uczestnikami, zmniejszanie sytuacji molestowania, co w efekcie daje ludzi o lepszym życiu i zdrowiu.



Taniec staje się środkiem działania, ruchu, a ruch jest sam w sobie mechanizmem adaptacji człowieka i istot żywych. Dlatego, że człowiek jako integralny, niepowtarzalny, odmienny i historyczny byt, jest istotą w ciągłym ruchu i interakcji ze swoim środowiskiem od samego momentu jego poczęcia.

Taniec jest przedstawiany jako środek uczenia się oparty na rozwoju, nie jest po prostu przekazywaniem prostych treści, technik czy z góry ustalonych kroków. Ma on raczej na celu wygenerowanie przyjemnych scenariuszy dla wiedzy o osobie, o jej własnej cielesnej ekspresji, podobnie jak o innych. Przed samodzielnym działaniem w tańcu, mamy możliwość odwzorowywać kroki i ruchy sprawiając, że taniec staje się sposobem nauki uczenia się dzięki procesowi poznawczemu, afektywnemu i ewaluacyjnemu, które są podstawą konstrukcji solidnego i trwałego uczenia się.

Rozwój tancerza lub baletnicy pokazuje nam coś wspaniałego i marzycielskiego, ale za tym kryje się wielka dyscyplina, troska, uznanie i sposób kierowania emocjami, którymi żyją i żyły istoty ludzkie na świecie. Umiejętność zrozumienia, obserwowania i oceniania siebie w kochający, czuły sposób jest niezbędna, aby połączyć się z naszym ciałem i z poczuciem muzyki oraz z ludźmi



którzy obserwują, by przenieść ich w świat, do którego taniec i muzyka mogą tylko prowadzić.

W ramach tego kursu dąży się do umożliwienia rozwoju różnych aspektów, takich jak autonomia, kreatywność, współpraca i zdolność do wybaczenia błędów w celu dostrzeżenia możliwości bycia lepszym. Należy zauważyć, że poszukuje się osób lub studentów, którzy mogą rozwijać trzy kluczowe aspekty, takie jak autonomia, kreatywność i współpraca, jako kluczowe elementy nauki.



35

Taniec jest mechanizmem, który pozwala zająć się elementami, nad którymi zwykle się nie pracuje i przyjemnym sposobem uczenia się budowania "osoby totalnej". Widać to w tym, jak zmienia się sposób stawiania czoła nauce, inicjatywie, poświęceniu, wyobraźni, lateralności półkul, koordynacji między ciałem i umysłem, przedsiębiorczości. Jest to również mechanizm pracy nad takimi elementami jak kompetencje etyczne, społeczne i obywatelskie.

Ideą jest rozpoczęcie od choreografii tanecznych z przewodnikiem, a w miarę postępu prac rozwijanie choreografii w oparciu o swoje stany emocjonalne, potrzeby lub po prostu upodobania w danym momencie, aby wziąć odpowiedzialność za swój rozwój,





jak również



adaptację początkowego podejścia, oraz jej wdrożenie i ocenę produktu końcowego.

**Przy opracowywaniu procesu edukacyjnego poprzez taniec należy wskazać szereg wytycznych:**

- Uczniowie biorą na siebie odpowiedzialność.
- Nauczyciel nie skupia się na błędach i ułomnościach.
- Różne działania są początkowo prezentowane w sposób ukierunkowany i prowadzony, ale nie kontrolowane lub kierowane. Aby nie ograniczać samoodpowiedzialności, autonomii, inicjatywy i indywidualności. Z tym, co jest niezbędne do stworzenia w klasie klimatu zaufania.
- Nacisk musi być zgodny z potrzebami, oparty na modelu zabawy.
- Zajęcia nie powinny być wymuszane, gdy uczeń nie chce ich z jakiegoś powodu; udział bierny będzie możliwy, co pozwoli mu dołączyć, kiedy tylko zechce.
- Unikaj porównywania się i różnicowania przy innych.
- Każdemu uczeń będzie wspierany w osiągnięciu własnych celów rozwojowych oraz tworzeniu przestrzeni do poszukiwania strategii doskonalenia swoich wyników.
- Zwrócić uwagę na uczniów o specjalnych potrzebach, towarzyszyć im w nauce Tańca z ich własną i odmienną charakterystyką, stanowiąc ich dynamicznymi elementami reszty grupy.
- Stymuluj samoorganizację, która umożliwi generowanie bardziej zróżnicowanych i inkluzywnych odpowiedzi.
- Nauczyciel jest początkowo facylitatorem działań mających na celu kierowanie rozwojem choreografii i prezentacji, które pozwalają na czerpanie radości i przyjemności z tańca.
- Gamifikacja stanie się podstawowym zasobem, dla pierwszych chwil nauki oraz w sytuacjach wyczerpania lub napięcia.



## MODUŁ 6

### Przywództwo i organizacja

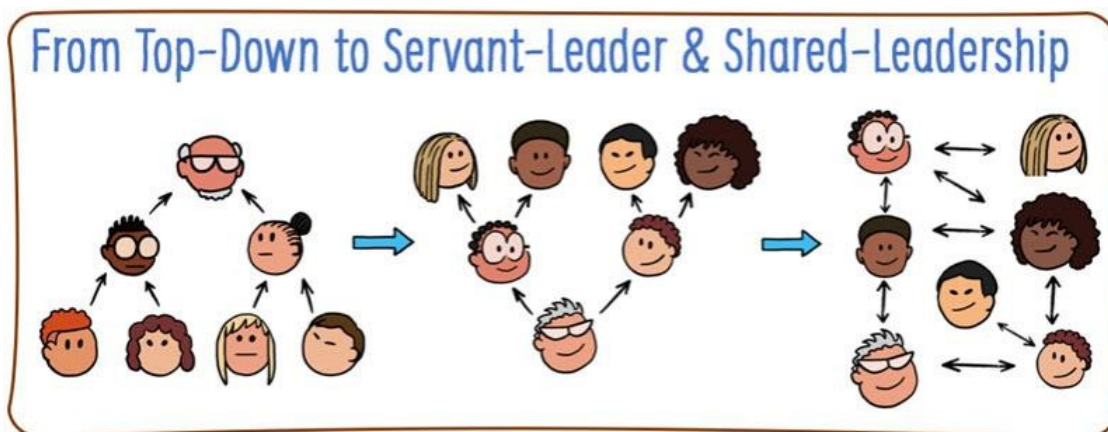
W tym bloku proponuje się rozumienie z dwóch perspektyw: ze strony trenera i dorosłych oraz dorosłych i ich otoczenia.

Kiedy zagłębimy się w analizę determinacji skutecznego przywództwa i różnych optymalnych procesów poprawy wyników nauczania, będziemy doszukiwać się interakcji innych osób lub sytuacji, które wpływają na nas bezpośrednio.

W tej koncepcji, wpływ w organizacji rozumiany jest bardziej jako wynik połączenia różnych elementów, tak jak to się dzieje w tańcu, gdzie koniecznym jest, aby dwie osoby lub więcej pracowały w sposób skoordynowany, dając początek spójnej i harmonijnej jedności. Dlatego każdy element zamienia i integruje kompetencje które ma, aby otrzymać te, których nie ma. Wspaniale jest widzieć, że każda osoba podejmuje albo oddaje przywództwo, aby osiągnąć globalny cel, który jest wyższy od indywidualnych celów, posiadanych przez każdego w danym momencie.

Klasa lub przestrzeń przeszła od wizji hierarchicznej i ustrukturyzowanej do modelu bardziej horyzontalnego, mniej indywidualistycznego i mniej ustrukturyzowanego, ujętego w ramy gospodarki opartej na wiedzy. Studia nad przywództwem w organizacjach edukacyjnych lub społecznych koncentrują się na modelu o charakterze dystrybucyjnym.

37



Opieramy się na różnych konceptualizacjach podejścia do przywództwa dystrybucyjnego, opartych na połączeniu aspektów poznania dystrybucyjnego, teorii aktywności i dualizmu analitycznego.

Znaczenie lidera, w wizji dystrybucyjnej, nie będzie skupiało się na jednej osobie kierującej organizacją (np. nauczycie w klasie), ale będzie rozproszone wobec każdej z osób, które mogą pojawić się w ośrodku edukacyjnym, klasie czy grupie tanecznej. Tak więc funkcja przywództwa opiera się na początku na formalnej strukturze, aby z tej pozycji dystrybuować potrzeby organizacji tak, aby inni stali się odpowiedzialni podczas realizacji swoich celów (Anderson, 2012; Crawford, 2012; Spillane, 2006; Spillane, Diamond i Jita, 2003).

Dystrybucyjne podejście do przywództwa będziemy rozumieć jako nagromadzenie praktyk określania celów i przetwarzania potencjalnego wpływu "przez podmioty na każdym z różnych poziomów, a nie jako wynik osobistej kompozycji i partykularyzmu osób znajdujących się na najwyższym szczeblu organizacji" (Fletcher i Kaufer, 2003). Z punktu widzenia autorów Leithwood i Riehl (2005), Murillo (2006), Spillane (2006) i Harris (2009, 2012a), rezyduje ono w sensie organizacji, która skupia się na przekazywaniu władzy i wpływaniu, aby łączyć się we wspólnych zamiarach. Przywództwo staje się zasobem samej organizacji, który pozwala maksymalizować i rozwijać cechy i wkład każdej osoby sprawiącej, że ucze staje się główną osią przywództwa.

Znaczenie tego przywództwa będzie można odnaleźć w budowaniu środowiska, które umożliwi wykorzystanie tego modelu relacji między członkami zespołu roboczego lub uczącego się. Przy czym nauczyciel lub facylitator grupy musi stanowić ważną rolę w tworzeniu zaufania, redukcji ego menedżerskiego i samoświadomości Słabości, Zagrożeń, Mocnych Stron i Szans, dając początek asertywnemu podejściu do władzy.



39

Wdrożenie modelu przywództwa dystrybucyjnego w kursie plus podejście pełnej uwagi i poszukiwania wiedzy o sobie i innych generuje wykładniczy rozwój efektywności uczenia się.

W Tańcu zaufanie do tego, który cię prowadzi, pokazuje nam zaufanie do tego, który towarzyszy ci w tańcu, jako sposób dystrybucji przywództwa, przy czym druga strona jest odpowiedzialna za jego wykorzystanie. Z tego powodu Taniec pozwoli nam stworzyć modele przyszłych liderów, w których będą mogli zrozumieć i doświadczyć, że zaufanie, odczuwanie i bycie takim, jakim jest każdy z nich, będzie podstawą rozwoju bardziej sprawiedliwego, równego i integracyjnego społeczeństwa.

## MODUŁ 7

### Choreografia i włączenie

W projektach edukacyjnych, w których taniec wykorzystywany jest jako narzędzie włączające, możemy uznać choreografię za narzędzie nieco bardziej zaawansowane lub drugiego stopnia.

Początkowo więc uczniowie budują umiejętności i predyspozycje w parach lub małych grupach pod czujnym okiem nauczyciela.

Choreografia może być jednak wykorzystana jako element wzmacniający autonomię uczniów. Jak również jednocześnie pewnych podstawowych umiejętności, takich jak kreatywność czy przywództwo.

W tym sensie, w projektach o dłuższym czasie trwania, ułatwienie studentom projektowania choreografii jako projektu końcowego lub pracy kursowej jest narzędziem o dużej wartości dodanej dla ich rozwoju osobistego.

### Choreografia i przywództwo

W projektach edukacyjnych, w których inkluzja jest podstawowym elementem, promowanie autonomii ucznia staje się jednym z priorytetów.







W tym sensie istotne jest promowanie osobistego przywództwa uczniów. Często jednak pojęcie osobistego przywództwa jest mylone z przywództwem w grupach lub ogólnie w działalności gospodarczej.

### Czym dokładnie jest osobiste przywództwo?

Przywództwo osobiste można zdefiniować jako: umiejętność kierowania sobą i prowadzenia swojego życia zgodnie z własnymi upodobaniami. Innymi słowy, jest to umiejętność wypracowania własnego stylu życia. Być może dziwnym wydaje się pojęcie osobistego przywództwa, ponieważ jesteśmy przyzwyczajeni do lidera prowadzącego grupę lub zespół ludzi, ale prawda jest taka, że mamy w sobie wiele elementów, które musimy znać i wiedzieć, jak je prowadzić, aby przejąć kontrolę nad naszym życiem. W tym sensie, w sposób ogólny, możemy powiedzieć, że różnica pomiędzy ludźmi, którzy osiągają swoje cele, a tymi, którzy pozostają w stagnacji to ich osobiste przywództwo.

- sposób myślenia
- sposób działania

### Aby mieć osobiste przywództwo musimy nauczyć się promować:

- samopoznanie
- samoocenę
- empatię
- bezpieczeństwo osobiste
- zdolność do podejmowania decyzji
- sposób odnoszenia się

Ostatecznie, osobiste przywództwo składa się z zestawu umiejętności, których można się nauczyć i które można praktykować.

W tym sensie możliwość projektowania i realizowania przez uczniów własnych choreografii w ramach kursu promującego inkluzję jest niezwykle ważna, jako narzędzie rozwoju osobistego przywództwa.

Wzięcie odpowiedzialności za zadanie jest istotnym sposobem na poznanie siebie nawzajem, zwiększenie poczucia własnej wartości u uczniów, którzy często mają niską samoocenę, jak również na wzmocnienie relacji osobistych.

Na koniec należy zauważyć, że fakt, iż uczniowie tworzą i wykonują własne choreografie, jest ważnym narzędziem do rozwijania też innej umiejętności, jaką jest przywództwo w grupie. Jest ono podstawowym elementem choreografii - przewodzenie innym uczniom w celu wykonania układu tanecznego.

Krótko mówiąc, zachęcanie studentów w projektach integracyjnych do zaprojektowania i wykonania choreografii końcoworocznej przed małą publicznością jest narzędziem drugiego stopnia, które powinno być częścią zalecanych działań.

### Choreografia i kreatywność

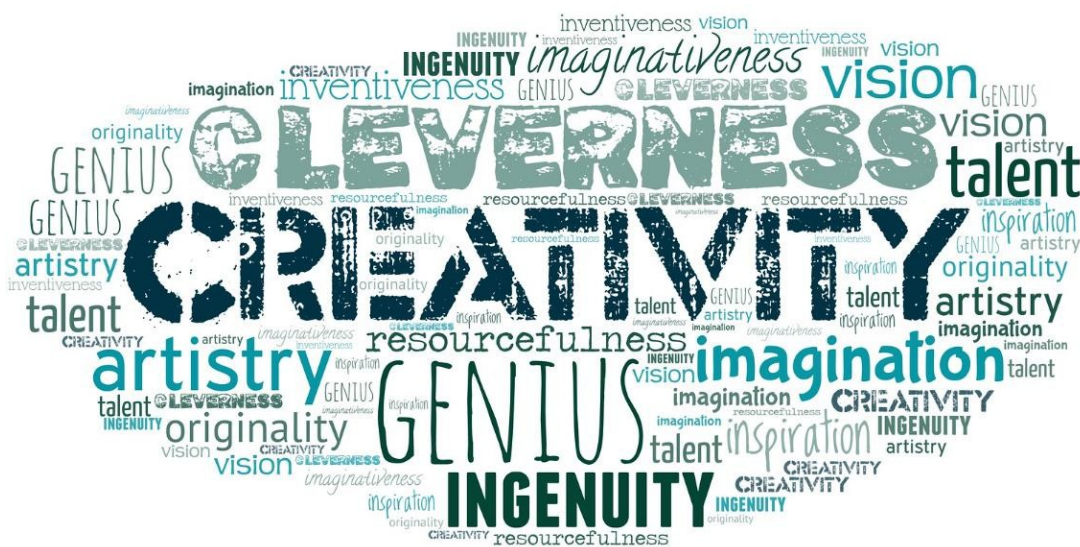
Często w programach inkluzji edukacyjnej kreatywność nie jest jednym z elementów, któremu poświęca się najwięcej uwagi. Wydaje się jednak oczywiste, że w projektach włączających, w których wykorzystywany jest taniec, jest to szansa rozwoju kreatywności.

Pobudzanie kreatywności uczniów w integracji jest zawsze dobrym pomysłem.



Co rozumiemy przez kreatywność?

Kreatywność, zwana także oryginalnym myśleniem, twórczym myśleniem, pomysłowością, konstruktywną wyobraźnią lub myśleniem dywergencyjnym, to zdolność do tworzenia, wprowadzania innowacji, generowania nowych pomysłów lub koncepcji, albo nowych skojarzeń między znanymi pomysłami i koncepcjami, które zwykle prowadzą do nowych wniosków. Rozwiązują problemy i wytwarzają oryginalne i wartościowe rozwiązania. Kreatywność to wytwarzanie pomysłu lub koncepcji, kreacji lub odkrycia, które jest nowe, oryginalne, użyteczne i które przez jakiś czas zadowala zarówno jego twórcę, jak i innych.



43

Kreatywność można rozumieć jako oryginalne myślenie. Czyli jest to proces umysłowy, który rodzi się z wyobraźni i obejmuje kilka przeplatających się procesów umysłowych.

Jakość twórczości można ocenić na podstawie efektu końcowego, a ten jest procesem rozwijającym się w czasie i charakteryzuje się oryginalnością, zdolnością adaptacyjną i możliwościami jego konkretnej realizacji. W związku z tym realizacja choreografii jako dzieła finalnego spełnia wszystkie te cechy.

Wiadomo, że są osoby bardziej i mniej kreatywne, ale wszyscy mamy zdolności twórcze, które należy stymulować.

W tym właśnie sensie kreatywność musi być wprowadzana do projektów edukacyjnych włączając cych. W omawianym przypadku choreografia jest pierwszorzędym



narzędziem edukacyjnym w tym właśnie sensie.



Dlatego należy rozwijać i doskonalić kreatywność. Oczywiście szczególnie nadają się do tego zajęcia artystyczne. Na przykład taniec.

Najprościej jest jasno określić, po co jest kreatywność, czyli jakie korzyści płyną z twórczego uczenia się.

Oto jedne z najbardziej znaczących:

- Skuteczność przy rozwiązywaniu problemów.
- Większa zdolność do innowacji.
- Lepsze możliwości adaptacyjne.
- Pozytywnie wpływa na poczucie własnej wartości
- Pomaga wyrażać emocje

Istnieje wiele technik rozwijania i zwiększania zdolności twórczych, na przykład (grupowa burza mózgów), myślenie lateralne, mapowanie myśli, selekcja pomysłów, kwantyfikacja pomysłów, klasyfikacja pomysłów, mapowanie koncepcji itp.

Ciekawostką jest także wszystkich tych narzędzi można nauczyć się zapomocą choreografii, którą opracowują uczniowie.

Uczenie się już dawno przestało być jedynie procesem zapamiętywania, by stać się sekwencją wzmacniania najbardziej indywidualnych zdolności ucznia. W tym sensie pojawiło się wiele zróżnicowanych metodologii pedagogicznych. Jedną z nich jest wykorzystanie tańca do promowania kreatywnego uczenia się.

Nie jest więc dziwne, że powstała nawet specyficzna dyscyplina zwana tańcem kreatywnym.

Na zakończenie warto zwrócić uwagę na ogromny wkład w integralne uczenie się uczniów, jaki uzyskuje się poprzez projektowanie i realizację własnych choreografii.









# CZĘŚĆ II

## ĆWICZENIA PRAKTYCZNE

## Praktyka I:

### Wprowadzenie do pełnej świadomości

#### Ćwiczenie skupiania uwagi na oddechu

**Cel:** koncentracja na procesie oddychania bez ingerencji w niego.

**Materiały:** luźne ubranie, wygodne siedzenie i dziennik emocji.

**Opis:**

- Skup całą uwagę na oddechu w trakcie jego trwania.
- Jeśli pojawią się procesy rozproszenia, obserwuj, co je powoduje i powróć umyślnie do oddechu.
- Następnie zapisujemy to, co poczuliśmy i dzielimy się tym.

47

#### Ćwiczenie zwracania uwagi na falę oddechu

**Cel:** koncentracja na procesie oddychania bez ingerencji w niego.

**Materiały:** luźne ubranie, wygodne siedzisko i dziennik emocji.

**Opis:**

- Skup całą uwagę na oddychaniu przez nos i wypełnianiu brzucha powietrzem. Następnie podnieś je do klatki piersiowej, aby później je wypuścić.
  - Obserwuj jak to robić, w trakcie procesu odpuszczaj jak twoje ciało uwalnia napięcia i myśli.
  - Włączenie do procesu postrzegania rzeczy, które nas otaczają lub czują.
  - Wróć do obecnej sytuacji.
- Musimy pamiętać, że obserwacja naszego oddechu odbywa się bez wydawania sądów i ocen (czynności, które pojawiają się naturalnie).



Kluczem do mindfulness jest bycie świadomym, kiedy pojawia się myśl, obraz, dźwięk, emocja itp. która oddziela nas od celu w danym momencie, być w stanie ponownie połączyć się z tym, co w danym momencie należy uczynić, by cieszyć się życiem.

Zawsze kończymy osobistą refleksją, która jest przenoszona do dziennika.

**VIDEO:** [https://youtu.be/qc\\_Wf8ppmA0](https://youtu.be/qc_Wf8ppmA0)

## Praktyka II:

### Skupienie na zmysłach: nauka patrzenia z serca

**Cel:** Ćwiczenie mindfulness w skupieniu na czymś, co nas otacza, niezależnie od myśli o sytuacjach z przeszłości lub przyszłości.

**Materiały:** Wykorzystane zostaną wygodne ubrania i wygodny fotel, które pozwalają na utrzymanie medytacyjnej, ale rozluźnionej postawy ciała, co zbliża nas do pozostania "przebudzonym" podczas zajęć. Dziennik, rzutnik i głośniki.

**Szczegóły:** Filmik z tańcem jest wstępnie przedstawiony z myślą o rozwijaniu mindfulness w ruchu, w muzyce, w naszych myślach, zmysłach, ciele i umyśle. Jako działanie poprzedzające rozwój Tańca.

**Zostaną wyświetlone następujące filmy:**

<https://youtu.be/H5kl0jqQdZ4>

<https://youtu.be/Pd2KM3qjckK>

Po prostu obserwujemy i pozwalamy naszej uwadze skupić się na tańcu i jego znaczeniu dla każdej z osób uczestniczących w kursie. Z zamiarem odczuwania i przeżywania tego doświadczenia jako środka ukierunkowującego naszą pełną uwagę.

Kiedy zauważymy, że nasza uwaga opuściła film, zaobserwujemy, co przykuło naszą uwagę i powrócimy do momentu obserwowania filmu, za pomocą wyłącznie oddychania.

Możemy zwiększyć czas trwania filmów jako sposób na trening naszej uwagi trwałej i nie-uwagi.

Musimy pamiętać, że oglądanie filmów lub ruchu naszych towarzyszy odbywa się bez wydawania osądów i ocen (działania, które pojawiają się naturalnie).



Kluczem do mindfulness jest bycie świadomym, kiedy pojawia się myśl, obraz, dźwięk, emocja itp. która oddziela nas od celu w danym momencie, być w stanie ponownie połączyć się z tym, co w danym momencie musi stać się, aby cieszyć się tańcem.

Zawsze kończymy osobistą refleksją, która zostaje przeniesiona do dziennika.

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

## Praktyka III:

### Świadomość ciała "w tu i teraz"

**Czas trwania:** 45 minut.

**Cel:** eksperymentowanie z mindfulness w różnych pozycjach ciała i różnych zmian dostrzeganych w każdym ruchu.

**Materiały:** Luźne ubranie, wygodne buty, dziennik emocji, wygodne siedzisko, które pozwala na przyjęcie wyprostowanej, ale rozluźnionej postawy podczas procesu. Mata lub koc, który pozwoli nam odizolować się od podłoża.

**Szczegóły:** Będziemy trenować mindfulness poprzez sekwencję pozycji ciała: początkowo siedzącej, poprzez stojącą do leżącej.

- **Medytacja ciała:** Skup całą uwagę na ciele, starając się odczuwać m.in. postawę. Musimy obserwować bez osądzania i akceptować to takim, jakim jest. Staramy się skupić<sup>51</sup> uwagę na ciele.
- **Medytacja nad wewnętrznym ruchem:** Skup całą uwagę na wewnętrznym ciele. Musimy obserwować bez oceniania i akceptować je takim, jakie jest. Staramy się skupić uwagę na biciu serca, oddychaniu itp.).
- **Medytacja nad ruchem zewnętrznym:** Skup całą uwagę na tym, co zewnętrzne, co nas otacza. Zwracamy uwagę na wszystko, co nas otacza.
- **Ruch wewnętrzny i zewnętrzny:** Skupiamy się teraz zarówno na wnętrzu, jak i na zewnątrz ciała. Teraz rzeczywistość jest obserwowana taka, jaką jest.

Musimy pamiętać, że obserwujemy naszego ciała w różnych pozycjach bez dodatkowego namysłu, bez wydawania sądów i ocen (działania, które pojawiają się naturalnie). Kluczem do mindfulness jest bycie świadomym a kiedy pojawia się myśl, obraz, dźwięk, emocja itp. która oddziela nas od celu w danym momencie, być w stanie ponownie połączyć się z tym, co w danym momencie należy uczynić, by cieszyć się naszym ciałem. Zawsze kończymy osobistą refleksją, którą przenosimy do dziennika.





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



## Praktyka IV:

### Skupienie na ruchu

**Cel:** Trening mindfulness poprzez uświadomienie sobie ciała, postawy, ruchu i równowagi podczas chodzenia.

**Materiały:** Luźne ubranie, wygodne buty, dziennik emocji i ołówki.

#### Opis:

Chodzimy, stając się świadomymi procesu, który się dokonuje, staramy się być obecni początkowo w sobie, by później być obecnymi w otoczeniu. Zmiana rytmów: powoli, szybciej i bardzo szybko. Będziemy zatrzymywać się i zauważać serce, oddech i umysł.

Musimy pamiętać, że obserwujemy nasze ciała w ruchu w różnych rytmach bez wydawania osądów i ocen (działania, które pojawiają się naturalnie).

Kluczem do mindfulness jest bycie świadomym a kiedy pojawia się myśl, obraz, dźwięk, emocja itp. która oddziela nas od celu w danym momencie, być w stanie ponownie połączyć się z tym, co w danym momencie należy uczynić, aby być. Cieszyć się po prostu chodzeniem i życiem w równowadze z naszym ciałem i naszą przestrzenią.

Zawsze kończymy osobistą refleksją, która jest przenoszona do dziennika.

**WIDEO:** [https://youtu.be/L60\\_X1G5ii0](https://youtu.be/L60_X1G5ii0)

## Praktyka V:

### Skupienie na umyśle

"Świadomość i myśl nie są tym samym. Świadomość przekracza myśl, chociaż używa myśli i uznaje jej wartość i moc. Świadomość jest podobna do "pojemnika", który może obejmować i zawierać nasze myślenie. Pomaga nam zobaczyć nasze myśli i rozpoznać je jako takie, abyśmy nie dali się w nie złapać wierząc, że są rzeczywistością" (Kabat-Zinn, 2009)

Szukamy możliwości uwolnienia się od emocjonalnego niewolnictwa, uczynienia z niego emocjonalnej rzeki, która płynie, która nas poi, odświeża nas, nie porusza nas a uspokaja, jako sposobu na nauczenie się życia z sobą, pozwalając emocjom przychodzić i odchodzić, nie pozwalając, by nas zniewoliły.

**Cel:** Kultywowanie uwagi poprzez stan i treść naszego umysłu.

53

**Materiały:** Luźne ubranie, wygodne buty, dziennik i ołówek.

**Opis:** Rozpocznij zajęcia od zrobienia przerwy na obserwację.

Teraz pomyśl o sytuacji, która przydarzyła Ci się ostatnio i która była w stanie Cię naznaczyć (wywołać emocje). Zwizualizuj tę sytuację, aby połączyć się z umysłem i móc połączyć się z tym, co mogłeś w tym momencie myśleć i czuć.

- Określ stan swojego umysłu (jak się teraz czujesz? jesteś zdenerwowany? jesteś spokojny?).
- Zidentyfikuj zawartość umysłu (jakie treści zajmują twój umysł i co je powoduje).
- Zauważ odczucia na poziomie fizycznym.
- Zobacz, jakie są twoje myśli w tej chwili.
- Zwróć uwagę na uczucia, które możesz mieć w tej chwili.



Kluczem do mindfulness jest bycie świadomym, kiedy pojawia się myśl, obraz, dźwięk, emocja itp. która oddziela nas od celu w danym momencie, być w stanie ponownie połączyć się z tym, co w danym momencie należy uczynić.

Musimy pamiętać, że obserwujemy nasze ciała w danej sytuacji bez wydawania osądów i ocen (działania, które pojawiają się naturalnie).

Zawsze kończymy osobistą refleksją, która zostaje przeniesiona do dziennika.

**WIDEO:** <https://youtu.be/LrpV4TnyBak>



## Praktyka VI:

### Medytacja na mojej drodze

**Cel:** Obserwacja siebie ze świadomą uwagą w obliczu pytania o nasze życie: Co chcę robić? Jaki sens ma moje życie?

**Materiały:** Luźne ubranie, dziennik emocji i ołówek.

**Opis:** Rozpocznij zajęcia od medytacji skupionej na oddechu.

Facylitator rozpoczyna sesję od postawienia pytania grupie, aby uczestnicy zwrócili uwagę na to, jak umysł odebrał je na poziomie fizycznym i mentalnym.

Pytanie brzmiałoby: Co chcę robić? Jaki jest mój sens życia? lub Jaka jest moja ścieżka? (wybierz jedną z trzech opcji).

55

Zobacz, jakie są twoje myśli i uczucia, które możesz mieć w tej chwili

Kluczem do mindfulness jest bycie świadomym, kiedy pojawia się myśl, obraz, dźwięk, emocja itp. która oddziela nas od celu w danym momencie, być w stanie ponownie połączyć się z tym, co w danym momencie należy uczynić.

Musimy pamiętać, że obserwujemy nasze ciała w danej sytuacji bez wydawania osądów i ocen (działania, które pojawiają się naturalnie).

Zawsze kończymy osobistą refleksją, która zostaje przeniesiona do dziennika.

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



## Praktyka VII:

### Kompozycja wierszy śpiewanych lub pisanych

To zajęcie jest kontynuacją pracy nad zrozumieniem i doświadczeniem jak ważne jest uświadomienie sobie tego, jak się czujemy w danej chwili, ponieważ jest to sposób, w jaki będziemy postrzegać rzeczy lub zadania, które wykonujemy w tej chwili.

Poezja dąży do wyrażenia emocji i związków pomiędzy nimi. Mamy do czynienia z potężnym facylitatorem emocjonalnym, który pomaga nam połączyć aspekty emocjonalne z werbalnymi.

Chodzi nam o to, aby podczas tego kursu zweryfikować mnogość środków, które możemy wykorzystać do uświadomienia sobie swojego wnętrza i tego, jak działa ono wewnątrz i zewnątrz.

**Cel:** Zaobserwowanie ze świadomą uwagą, jak emocje wpływają na sposób interpretowania sztuki.

**Materiały:** Luźne ubranie, dziennik emocji i ołówki.

**Opis:** Każda osoba wybiera jedno słowo. Przystępujemy do opracowania wiersza z uzyskaną w ten sposób listą słów. Wiersz nie musi być bardzo długi a słowa nie mogą się powtarzać.

To, do czego tutaj dążymy, to umożliwienie tworzenia sztuki. Kompozycja nie powinna podążać za żadnym konkretnym wzorem. Musimy w pełni oddać się tej czynności. Nie ma oczekiwań co do tekstu czy utworu. Kluczem do mindfulness jest bycie świadomym, kiedy pojawia się myśl, obraz, dźwięk, emocja itp. która oddziela nas od celu w danym momencie, być w stanie ponownie połączyć się z tym, co w danym momencie należy uczynić.

Musimy pamiętać, że obserwujemy nasze ciała w danej sytuacji bez wydawania osądów i ocen (działania, które pojawiają się naturalnie).

Zawsze kończymy osobistą refleksją, która zostaje przeniesiona do dziennika.





## Praktyka VIII:

### Taniec do dźwięku melodii

**Cel:** Pozwolić ciału wyrazić siebie do muzyki, którą słyszymy.

**Materiały:** Dzienniczek emocjonalny, utwór muzyczny.

**Opis:** Praktyka rozpocznie się od medytacji wstępnej z oddechem. Później utworzone zostaną pary do tańca. Po kolei każdy członek pary będzie w dwóch osobnych rolach. Najpierw zasłoni oczy, aby w momencie, gdy gra muzyka, zacząć tańczyć, podczas gdy druga osoba z pary będzie pilnować jego bezpieczeństwa. Gdy muzyka się kończy, role się zmieniają.

57

Kluczem do mindfulness jest bycie świadomym, kiedy pojawia się myśl, obraz, dźwięk, emocja itp. która oddziela nas od celu w danym momencie, być w stanie ponownie połączyć się z osobą, z którą tańczymy.

Musimy pamiętać, że obserwujemy nasze ciała w danej sytuacji bez wydawania osądów i ocen (działania, które pojawiają się naturalnie)

Zawsze kończymy osobistą refleksją, która jest przenoszona do dziennika.

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



## Praktyka IX:

### Interpersonalna facylitacja emocjonalna

**Czas trwania:** 35 minut.

**Cel:** Obserwacja partnera w celu dostrzeżenia emocji wzbudzonych przez obserwację.

**Materiały:** dziennik emocjonalny.

**Opis:** Medytacja wspólna (5 lub 10 min)

1. Obserwuj partnera (a) (5 min) zachowaj czujność na to, czego doświadczasz.
2. Oprzyj się na oddechu, aby się skupić, nie szukaj logicznego wytłumaczenia.
3. Samoobserwacja (5 min), unikanie oceniania siebie.

Kluczem do mindfulness jest bycie świadomym, kiedy pojawia się myśl, obraz, dźwięk, emocja itp. która oddziela nas od celu w danym momencie, być w stanie ponownie skupić się na partnerze.

Musimy pamiętać, że obserwujemy nasze ciała w danej sytuacji bez wydawania osądów i ocen (działania, które pojawiają się naturalnie).

Zawsze kończymy osobistą refleksją, która jest przenoszona do dziennika.

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



## Praktyka X:

### Zatańczysz ze mną?

**Czas trwania:** 45 minut.

**Cel:** Umożliwić troskę o innych poprzez mindfulness.

**Materiały:** Dzienniczek emocji, chusteczki lub maski, utwór muzyczny.

**Opis:** Sesję rozpoczynamy od krótkiej medytacji skupionej na procesie oddychania.

Do tańca tworzone są pary. Po kolei każdy z członków pary będzie przeprowadzał dwie sytuacje. Jeden z nich zasłoni oczy tak, że gdy gra muzyka zaczyna tańczyć, natomiast druga osoba zajmie się ochroną w przypadku, gdy może zostać trafiona. Gdy muzyka kończy, role się zmieniają.

59

Kluczem do mindfulness jest bycie świadomym, kiedy pojawia się myśl, obraz, dźwięk, emocja itp. która oddziela nas od celu w danym momencie, być w stanie ponownie połączyć się z ruchem zarówno wtedy, gdy go obserwujemy, jak i wtedy, gdy go wykonujemy. w danym momencie należy uczynić. Jest to sposób na naukę słuchania i rozwijania harmonii z innymi.

Musimy pamiętać, że obserwujemy nasze ciała w danej sytuacji bez wydawania osądów i ocen (działania, które pojawiają się naturalnie). Kluczem do mindfulness jest świadomość, kiedy pojawia się myśl, obraz, dźwięk, emocja itp. oddzielająca nas od naszego celu w tym momencie, umiejętność ponownego połączenia się z ruchem zarówno wtedy, gdy go obserwujemy, jak i wtedy, gdy go wykonujemy, poszukiwanie wraz z nim, środek do nauki słuchania i rozwijania harmonii z innymi.

Musimy pamiętać, że obserwacja naszego ciała przed stanem treścią sytuacji, bez wydawania sądów i ocen (działania, które pojawiają się w sposób naturalny).

Zawsze kończymy osobistą refleksją, która zostaje przeniesiona do dziennika.



# CZĘŚĆ III

## FILMY DANCEFUNESS

### (VIDEO-PILLS)



## FILM 1: ODDYCHANIE

[https://www.youtube.com/watch?v=gc\\_Wf8ppmA0](https://www.youtube.com/watch?v=gc_Wf8ppmA0)

### Wstęp

Wprowadzimy ucznia w proces mindfulness czyli pełnej uwagi. W tym celu będziemy pracować nad oddechem. Oddychajmy z przepony. Wykonujemy wdech przez pięć sekund. Wypuszczamy powietrze. I powtarzamy ten proces. Wdech. Wydech. W ten sposób udaje nam się skupić uwagę.

### Ćwiczenie

Wdychaj głęboko i powoli, wciągając rozluźniony brzuch. Zatrzymaj powietrze na chwilę (około 5"). Gdy poczujesz potrzebę wydechu, zrób to długo, powoli i głęboko (około 5").

Poczuj, jak na chwilę zabraknie ci powietrza w płucach, a jak czujesz potrzebę wdechu, powtórz czynności. Czas ten pozwoli na wygenerowanie modelu koherencji serca.

Oddychanie przeponowe to rodzaj oddychania relaksacyjnego, w którym wykorzystuje się przeponę. Przepona to mięsień, który znajduje się pod żebrami i nad żołądkiem. Przy tym rodzaju oddychania przepona powoduje, że brzuch, zamiast klatki piersiowej, unosi się i opada.

### Wniosek

Głównym celem jest, aby uczeń nauczył się zakotwiczyć swoją uwagę w procesie oddychania. W tym celu wykorzystujemy wdech i wydech jako procesy uwagi. W kolejnych filmach zobaczymy inne zasoby.



## FILM 2: SKANOWANIE CIAŁA

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

### Wst p

Będziemy zwracać uwagę nie tylko na oddech, kiedy wdychamy i wydychamy, aż zabraknie nam powietrza. Teraz będziemy pracować nad różnymi częściami ciała, robiąc bodyscan od głowy do stóp.

### Ćwiczenie

Pracuj nad mindfulness poprzez sekwencję postaw ciała początkowo siedząc, potem stojąc i w końcu leżąc.

- a. Medytacja Bodyscan: skupienie uwagi na ciele, dążenie do odczuwania postawy. Musimy obserwować bez osądzania i akceptować je takim, jakie jest.
- b. Medytacja na ruch wewnętrzny: skupienie uwagi na ciele wewnętrznym. Staramy się skupić uwagę na biciu serca, oddychaniu itp.
- c. Medytacja na ruch zewnętrzny: skupia uwagę na otoczeniu. Skupiamy uwagę na wszystkim, co nas otacza.
- d. Ruch wewnętrzny i zewnętrzny: skupianie uwagi wewnątrz i na zewnątrz ciała. Dążenie do obserwacji rzeczywistości.

### Wniosek

Przekonaaliśmy się, jak ważne jest, aby uczniowie dowiedzieli się, co wyraża ciało. Dlatego dzięki bodyscan zwracamy uwagę na każdą z części ciała. Możemy więc uwolnić zablokowane emocje.





## VIDEO 3: SYNCHRONIZACJA

[https://www.youtube.com/watch?v=L60\\_X1G5ii0&t=61s](https://www.youtube.com/watch?v=L60_X1G5ii0&t=61s)

### Wstęp

To jest film o medytacji dynamicznej. Teraz użyjemy chodzenia jako kotwicy. W tym celu będziemy zwracać baczność uwagę na ruch.

### Ćwiczenie

Przystępujemy do spaceru, stając się świadomymi procesu, który się odbywa, staramy się być początkowo obecni wewnętrznym działaniu i rozszerzamy skupienie na to, co nas otacza, obserwując, jak powstaje związek między środowiskiem a nami.

Wykonuj zmiany w rytmach: powoli, szybciej i bardzo szybko, ruszaj się jak w tańcu.

63

Zatrzymaj się i skup na sercu, oddechu i umyśle.

Musimy pamiętać, że obserwacja naszego ciała i jego różnych postaw odbywa się bez wydawania osądów i ocen (działania, które pojawiają się naturalnie).

### Wniosek

W pełnej medytacji ważne jest, aby chodzić bosą. Teraz przenosimy zakotwiczenie z oddechu na ruch. Chcemy, aby uczeń na co dzień był uważny. Dlatego zaczęliśmy powoli, a potem przyspieszyliśmy.

## FILM 4: ZARZĄDZANIE EMOCJAMI

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

### Wstęp

Będziemy pracować nad mindfulness w celu zarządzania emocjami. Tym samym uczniowie przejdą od negatywnej emocji do zmiany emocjonalnej poprzez mindfulness. Zaczną zarządzać emocjami poprzez oddech. Wdychamy. Zatrzymujemy oddech. Wypuszczamy powoli powietrze.

### Ćwiczenie

Odnalezienie wyzwolenia z emocjonalnego niewolnictwa, uczynienie z niego emocjonalnej rzeki, która płynie, która nas poi, odświeża nas, nie wzrusza i uspokaja, jako sposób na nauczenie się życia z nami, pozostawiając emocjom możliwość przychodzenia i odchodzenia, nie pozwalając, by nas do nich zniewoliły.

Teraz pomyśl o sytuacji, która przydarzyła Ci się jakiś czas temu i która była w stanie Cię naznaczyć (wywołana emocja). Zwizualizuj tę sytuację, aby połączyć się z umysłem i móc połączyć się z tym, co mogłeś w tym momencie myśleć i czuć.

- Określ stan swojego umysłu (jaki jest teraz? czy jest zdenerwowany? czy jest spokojny?).
- Zidentyfikuj zawartość umysłu (jakie treści zajmują twój umysł i prowokują w nim).
- Zauważ, jakie są twoje myśli w tej chwili.
- Zwróć uwagę na uczucia, które możesz mieć w tej chwili.

### Wniosek

Widzieliśmy jak uczeń przeszedł od negatywnego stanu emocjonalnego do stanu równowagi. Pamiętając, że celem medytacji jest osiągnięcie równowagi emocjonalnej w tu i teraz. Dlatego zakotwiczenie w tu i teraz jest ważne.



## WIDEO 5: WSTAŃ

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

### Wstęp

W tym filmie zobaczymy, jak na drodze życia mamy chwile upadku i podnoszenia się z niego a my będziemy próbować zarządzać tymi chwilami. Aby to zrobić, uczniowie nauczą się zarządzać wszystkimi tymi zmianami w pozytywny sposób.

### Wniosek

Pokazaliśmy, jak w życiu zdarzają się upadki, z których się podnosimy. I jak mindfulness sprawia, że łatwiej jest wrócić do siebie. Ostatecznie ważne jest, aby być w zgodzie ze sobą samym.

65



## WIDEO 6: ŻYCIE CODZIENNE

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

### Wstęp

W tym filmie dowiemy się, jak żyjąc w świecie wielu mediów społecznościowych możemy sobie radzić z ich wpływem na nas w życiu codziennym. Aby to zrobić, pierwszą rzeczą, którą zrobi uczeń, jest sprawdzenie wiadomości w telefonie komórkowym i pokazanie, jak bardzo jest nimi poruszony. Poprzez oddech będziemy wyzwalać te emocje.

### Wniosek

Widzieliśmy, jak ważne jest uczenie się wyzwiania emocji, które pojawiają się w danej chwili i powodują dyskomfort. Poprzez media społecznościowe otrzymujemy wiele bodźców, a mindfulness pomaga nam zarządzać nimi w tu i teraz.



## FILM 7: TANIEC DOWOLNY

[https://www.youtube.com/watch?v=qICRn\\_iEbI8](https://www.youtube.com/watch?v=qICRn_iEbI8)

### Wstęp

W tym filmie będziemy pracować nad związkiem między emocjami a tańcem. Ekspresja ciała odzwierciedla muzykę, której słuchamy. Dlatego teraz musimy skupić uwagę na muzyce i mowie ciała. Mindfulness pozwala nam połączyć się z tu i teraz.

### Wniosek

Widzieliśmy jak połączenie tańca i mindfulness pozwala uczniowi wyrazić swoje emocje poprzez taniec.



## FILM 8: POMÓŻ DRUGIEMU

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

### Wstęp

Teraz będziemy pracować nad zarządzaniem emocjami w parach. W tym przypadku uczeń wyraża emocję, a jego partner będzie starał się zmienić tę negatywną emocję poprzez mindfulness, osiągając stan spokoju i wyciszenia.

### Ćwiczenie

Mindfulness w parze:

1. Obserwuj partnera, zachowaj czujność na to, co jest przeżywane.
2. Polegaj na oddechu, aby się skupić, nie szukaj logicznego wyjaśnienia
3. Obserwuj siebie i unikaj osądzania siebie

Kluczem do mindfulness jest bycie świadomym, kiedy pojawia się myśl, obraz, dźwięk, emocja itp. która oddziela nas od celu w danym momencie, być w stanie ponownie połączyć się z osobą, z którą współpracujemy.

### Wniosek

Widzieliśmy, jak mindfulness pozwala nam zrozumieć, jak ktoś odczuwa negatywne emocje w związku z jakąś sytuacją lub wiadomością. Partnerka zrozumiała go i poprzez zarządzanie jego emocjami pomogła mu osiągnąć stan równowagi.





## FILM 9: POMÓC INNEMU TAŃCZĄC

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

### Wstęp

Teraz spróbujemy połączyć taniec z medytacją, z udziałem dwóch osób. Wcześniej widzieliśmy, jak za pomocą oddechu można zakotwiczyć emocje. Teraz zobaczymy, jak można to zrobić również poprzez taniec – jak możemy przekształcić negatywne emocje w pozytywne.

### Ćwiczenie

Uczniowie łączą się w pary taneczne. Pozwalamy na harmonię i połączenie między partnerami, aby stworzyć model wspólnego i harmonijnego współistnienia. Aby to osiągnąć, puszcza się muzyka, która sprawia, że ludzie angażują się w komunikację opartą na tańcu, pozwalając im zobaczyć, jak ewoluje ona w miarę postępu utworu.

Kluczem do mindfulness bycie świadomym, kiedy pojawia się myśl, obraz, dźwięk, emocja itp. oddzielająca nas od celu w danym momencie, być w stanie ponownie skupić się na ruchu zarówno wtedy, gdy go obserwujemy, jak i wtedy, gdy go wykonujemy, poszukując wraz z nim sposobu na naukę słuchania i rozwijania harmonii z innymi.

### Wniosek

Zobaczyliśmy jak poprzez taniec możemy pomóc innym ludziom, po prostu tańcząc i pozwalając na przepływ emocji. Mamy nadzieję, że się podobało.



## FILM 10: EMPATIA

<https://www.youtube.com/watch?v=CqjPw1ahSIO>

### Wstęp

Teraz pokażemy uczniom krótki filmik, w którym, uczniowie w szkole tańca, wyrażają swoje emocje poprzez taniec. W ten sposób uczeń uczy się wyrażać emocje za pomocą tego narzędzia.

Seria filmów jest wstępnie przedstawiona z myślą o rozwijaniu mindfulness w myślach, uczuciach i emocjach, w muzyce, sytuacjach, które działają na nasze ciało i umysł.

Staramy się zrozumieć, jak nasz umysł rozwija i przewiduje myśli, uczucia i emocje w pewnych sytuacjach życia codziennego. Z tego powodu tracimy skupienie na teraz, pozwalając przeżywanym sytuacjom powodować naszą nieobecność i dużo większy niepokój.

Dzięki tej aktywności staramy się trenować skupienie o większej złożoności, generując trening przeciwko wyzwalaczom reakcji, które posiada każda osoba.

### Wniosek

Zobaczyliśmy, że medytacja nie zawsze musi odbywać się w określonej przestrzeni. Możemy również wykorzystać klasę do wprowadzenia w mindfulness i taniec. Uczniowie zobaczyli emocje wyrażone w tańcu. W ten sposób uczniowie nauczyli się poznawać i obserwować siebie z zewnątrz.



## 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), s. 257-268.
- Crawford, M. (2012). Przywództwo solowe i rozproszone: Definicje i dylematy. *Educational Management Administration & Leadership*, 40(5), 610-620.
- Didonna, F. (Ed.). (2008). *Kliniczny podręcznik mindfulness*. Springer Science
- Dunn, B.R., Hartigan, J.A. i 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). Wspólne przywództwo. *Wspólne przywództwo: Reframing the hows and whys of leadership*, 21-47.
- Harris, A. (2009). *Przywództwo rozproszone: Co wiemy* (s. 11-21). Springer Holandia.
- Harris, C., & Tregidga, H. (2012). Menedżerowie HR a zrównoważony rozwój środowiska: strategiczni liderzy czy bierni obserwatorzy? *International Journal of Human Resource Management*, 23(2), 236-254.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Życie w pełnej katastrofie. Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta Book Publishing. New York.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Interwencje oparte na mindfulness w kontekście: Przeszłość, terażniejszość i przyszłość. *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). Zrozumienie skutecznego przywództwa dyrektorów: 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. i Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness w medycynie. *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). Kompetencja emocjonalna: A developmental perspective. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *Podręcznik inteligencji emocjonalnej: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 68-91). Jossey-Bass.
- Saarni, C. (2007). *Rozwój kompetencji emocjonalnych: 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). Przewodzenie instrukcjom: Dystrybucja przywództwa dla instrukcji. *Journal of Curriculum Studies*. 35. 533-543. [10.1080/0022027021000041972](https://doi.org/10.1080/0022027021000041972).
- Spillane, J. P., & Camburn, E. (2006). *Praktyka przewodzenia i zarządzania: Rozkład odpowiedzialności za przywództwo i zarządzanie w szkole*. 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

**Obrazy i zdjęcia zaprojektowane przez Freepik: <http://www.freepik.com/>**