

**PO CO MEDYTACJA**

---

**W POLSKIEJ SZKOLE**

---

*Bogdan Białek*

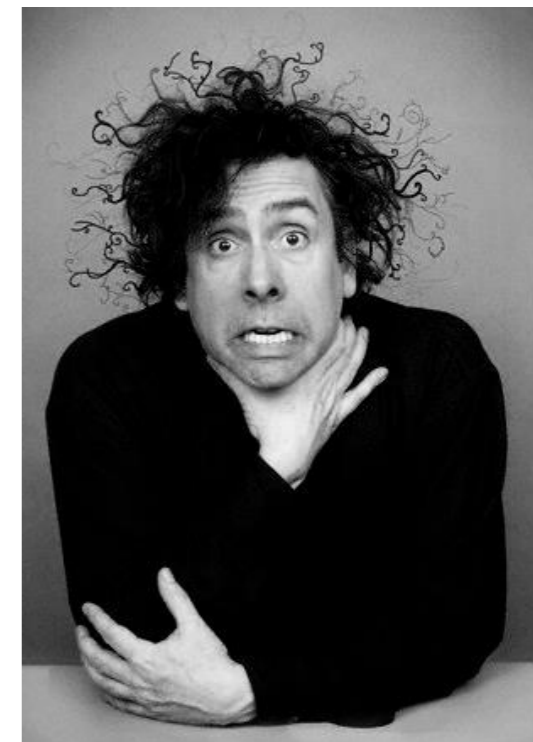
---

**„A gdzie i kiedy ta medytacja miałyby być prowadzona? Na lekcjach religii, przez 45 minut pomiędzy jednym dzwonkiem a drugim? I dzieciaki, wpadając z przeokropnego wrzasku na korytarzu, miałyby się wymedytować, żeby wypaść po 45 minutach w kolejny wrzask korytarza na przerwie? Co za bzdura i utopijne podejście do tematu. Sama mam syna w gimnazjum i wiem, jak dzieciaki w szkole funkcjonują. Owszem, może jakieś warsztaty wyciszające, pomagające w koncentracji, uczące, jak mądrze i bezpiecznie poruszać się w świecie. Ale chrześcijańska medytacja? W szkole? Przepraszam, ale ten co to wymyślił musi być w temacie dzieci zupełnie nie na bieżąco”**

*– post na fanpage’u „Charakterów” pod informacją o konferencji „Medytacja w szkole”*

## **Nauczycielka: Gimnazjum to piekło i nikt nie reaguje**

**– Nie mogę jednak już wytrzymać skali agresji, jaką wykazują uczniowie wobec nauczycieli. Chamskie zachowania, przemoc słowna, a nawet fizyczna to nie są pojedyncze przypadki, ale norma. Nie dotyczy to tylko szkoły, w której pracuję. Rozmawiam z kolegami z innych gimnazjów i mają takie same doświadczenia. Nagminne są sytuacje, kiedy uczeń zwraca się do nauczycieli „ty k...”, czy „ty ch...”. I nikt na to nie reaguje. Na oczach klasy wykpiwają, odzywają się bez szacunku. Na dodatek dyrektorzy najczęściej ukrywają lub bagatelizują podobne zdarzenia, bo zależy im na reputacji szkoły i przyciągnięciu jak największej liczby dzieci. Czasem stosują naganę, ale nie oszukujmy się: jaka to jest kara dla takiego ucznia? On ma ustawowo zagwarantowane, że musi skończyć gimnazjum, i nic nie można mu zrobić.**



*Gazeta.pl/Olsztyn*

**Jedna trzecia nauczycieli przyznaje,  
że agresja szkolna  
stanowi bardzo poważny problem**



# **Ponad 900 tys. dzieci i nastolatków potrzebuje pomocy psychologiczno-psychiatrycznej**



**Coraz częściej dopadają młodzież depresja i lęki, wzrasta lawinowo liczba prób samobójczych i dokonanych samobójstw**



*Prof. TOMASZ WOLAŃCZYK, krajowy konsultant psychiatrii dzieci i młodzieży, w wypowiedzi dla tygodnika „Polityka”:*

**„Kiedy zaczynałem pracę, próby samobójcze były domeną 16-, 18-latków, u 10-latków zdarzały się raz na kilka lat. Teraz jest ich kilka rocznie”.**





*Prof. KRYSZYNA SZAFRANIEC  
w raporcie „Młodzi 2011”  
napisała:*

**„Podczas gdy jeszcze kilka lat temu na podwyższony poziom stresu, wyczerpanie, ból głowy, przygnębienie uskarżała się mniejszość (30–40 proc. nastolatków), dziś mniejszość się nie uskarża”.**





Prof. KRYSZYNA SZAFRANIEC  
w raporcie „Młodzi 2011” napisała:

**„Młodzi ludzie  
pozostawieni sami  
sobie przestają  
wiedzieć, co jest  
dobre, a co złe, z czym  
zgadzać się nie powinni.  
Często braknie im sił,  
by znieść najmniejsze  
niepowodzenie”.**

**Współpracujący ze szkołami psychologowie twierdzą, że w przeciętnej polskiej klasie spotkać można:**

- czworo dzieci z inteligencją niższą niż przeciętna,
- troje dzieci z umiarkowaną dysleksją rozwojową,
- czworo dzieci z nadpobudliwością psychoruchową,
- jednostkowe przypadki dzieci niepełnosprawnych fizycznie lub intelektualnie,
- jednostkowe przypadki dzieci z głęboką dysleksją rozwojową,
- dzieci zaniedbane wychowawczo,
- dzieci o niewystarczającej motywacji do nauki,
- dzieci pracowite i ukierunkowane na sukces,
- dzieci wybitnie zdolne i oczekujące wyzwań.



**Porzucanie katechezy  
w starszych klasach  
i negatywny,  
nierzadko wrogi  
stosunek  
do katechetów,  
nawet w klasach  
młodszych  
gimnazjalnych,  
staje się już  
codziennością.**

**Ks. bp Grzegorz Ryś opowiadał niedawno  
w wywiadzie o swojej wizytacji  
w jednej z nowohuckich szkół  
– na 24 uczniów w jednej z klas tylko  
jedno dziecko żyło w pełnej rodzinie.**



**Psycholog Aneta Zielińska, specjalizująca się w pracy z dziećmi uzależnionymi od pornografii, przyznaje, że jej najmłodszy pacjent ma osiem lat, reszta to przeważnie dziesięciolatkowie, dwunastolatkowie...**



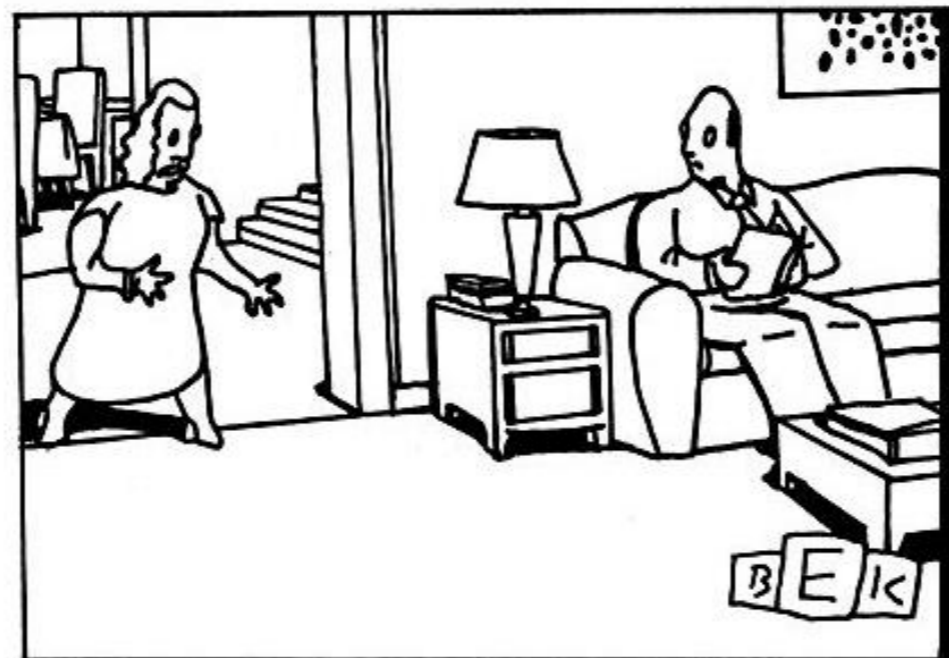
*Psycholożka w rozmowie z „Gazeta Wyborczą”:*

**„Dzieci oglądające pornografię częściej umieszczają w sieci swoje filmy porno, częściej wpadają w prostytucję i częściej wchodzą w świat znajomości internetowych i pedofilii”.**



- **Wszechobecność nowych technologii rodzi zagrożenie.**
- **Obietnica nieustającej stymulacji – otaczające nas dzwonki, aktualizacje i powiadomienia – rodzi wręcz fizyczny głód.**
- **Nawyk korzystania z technologii łatwo przeradza się w nałóg, a przymus staje się tak silny, że ma wręcz niszczycielską moc.**

**W najnowszym wydaniu almanachu amerykańskich psychiatrów, czyli „Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders”, ma się pojawić „zaburzenie związane z korzystaniem z Internetu”.**



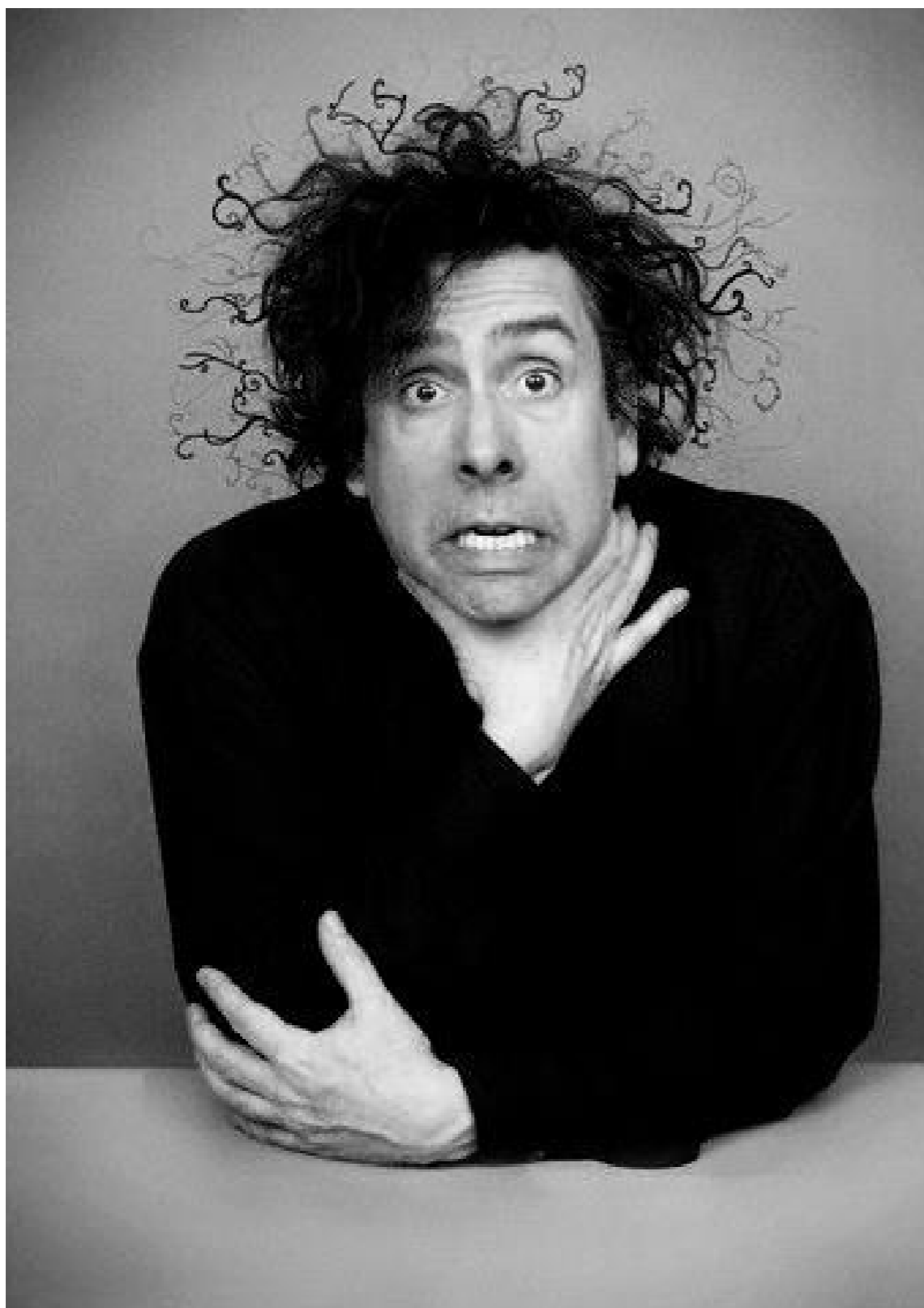
*“Here you are—I’ve been all over the Internet looking for you.”*

**„Przez ostatnie 15 lat badałam technologię połączeń i przeprowadzałam rozmowy z setkami ludzi w różnym wieku. Dowiedziałam się, że te małe urządzenia, jakie większość z nas przy sobie nosi, mają tak potężną władzę, że wpływają nie tylko na to, co robimy, ale również kim jesteśmy”**

***SHERRY TURKLE***

Beata Banasiak-Parzych, „W sieci samotności”, *Charaktery* nr 3/2013





**Nastolatkom i dorośli  
pytani przez prof. Sherry  
Turkle, dlaczego wolą  
wiadomości tekstowe,  
najczęściej odpowiadali,  
że „podczas kontaktów  
twarzą w twarz nie  
można kontrolować  
tego, co chce się  
powiedzieć i nie  
wiadomo, ile to  
wszystko potrwa,  
ani jak się potoczy”.**

Beata Banasiak-Parzych,  
„W sieci samotności”, *Charaktery* nr 3/2013



Rozmówcy Sherry Turkle podczas wywiadów często skarżyli się: „Nikt mnie nie słucha!”. Według badaczki wrażenie to pomaga wytłumaczyć, dlaczego posiadanie kont w serwisach społecznościowych jest tak atrakcyjne: założenie każdego automatycznie gwarantuje pewną liczbę „odbiorców”. Zamieszczane w sieci posty, SMS-y, e-maile prezentują światu „ja”, jakie chcemy posiadać, by cieszyć się większym uznaniem. Oznacza również, że sami siebie możemy edytować i poddawać retuszowi, nawet usuwać. Stąd rosnące oczekiwania wobec technologii: „Urządzenie zawsze spełni twoje trzy przemożne fantazje: aby wypowiadać się, gdzie chcesz, zostać wysłuchanym i nigdy nie czuć się osamotnionym”. Według Sherry Turkle łączenie się działa jednak jak chorobowy symptom, nie lekarstwo. „Używamy technologii do określenia siebie poprzez udostępnianie naszych myśli i emocji. Dotąd kierował nami impuls «Mam takie odczucie, chcę nawiązać połączenie», teraz brzmi on: «Chcę to poczuć, muszę wysłać tekst»”.

Beata Banasiak-Parzych, „W sieci samotności”, *Charaktery* nr 3/2013



Zdaniem prof. Turkle, choć technologia przyniosła wiele dobrego, zaczęła zagrażać „uświęconej przestrzeni szkolnych klas, naszych wspólnot, rodzin i rozmów. W każdej chwili, kiedy jesteśmy razem, możemy wyskoczyć i być z innymi ludźmi”. Tak jak nauczyciele zmagają się teraz z rozkojarzonymi uczniami, tak dzieci muszą rywalizować o uwagę swoich rodziców – fizycznie dostępnych, ale za pośrednictwem cyfrowych urządzeń przebywających „psychicznie zupełnie gdzie indziej”.

Beata Banasiak-Parzych,  
„W sieci samotności”, *Charaktery* nr 3/2013



**Życie życiem on-line stanowi wyzwanie zwłaszcza w przypadku młodzieży. Dla Erika Eriksona rozwiązanie problemu tożsamości (syntezy wszystkich dotychczasowych przeżyć i doświadczeń) było jedną z kluczowych faz rozwojowych. A sieć nie tylko przeszkadza nastolatkom w poznaniu się, kim są i czego pragną, ale dodatkowo generuje presję konstruowania, edytowania i odgrywania „ja” umożliwiającego zaistnienie i pozyskiwanie „przyjaciół”.**

**Beata Banasiak-Parzych,  
„W sieci samotności”, *Charaktery* nr 3/2013**



**„Zadaniem rodziców i nauczycieli jest sprawić, by dzieci pozostające pod naszą opieką czuły się kochane, doceniane i wartościowe. Uszanować ich sposób myślenia, tożsamość i wprowadzać w świat”. To konieczne, aby ograniczyć pokusę kreowania lepszego „ja”, uważa prof. Turkle i przytacza wywiad z pewnym zagubionym nastolatkiem, Bradem: „Trochę żartem opowiadał, że odczuwa pewne «zakłopotanie» na myśl o tym, co «tworzy» w swoim**

**życiu wirtualnym a tym, kim jest «naprawdę»”. Jeszcze nie potwierdził swojej tożsamości, więc zamieszczanie o sobie rzeczy, co do których nie ma pewności, bardzo go niepokoiło. Przytłaczała go myśl, że to, co pisze on-line, wpływa na sposób, w jaki jest postrzegany w realu. Brad stara się być w sieci bardziej „sobą”, ale to trudne. Mówił, że nawet kiedy próbuje być „szczerzy”, nie potrafi oprzeć się pokusie używania Facebooka „by wywoływać odpowiednie wrażenie”.**

Beata Banasiak-Parzych, „W sieci samotności”, *Charaktery* nr 3/2013

**Panie, moje serce się nie pyszni,  
i oczy moje nie są wyniosłe.  
Nie gonię za tym, co wielkie,  
albo co przerasta moje siły.  
Przeciwnie: wprowadziłem ład do mojej duszy.  
Jak niemowlę u swej matki,  
jak niemowlę – tak we mnie jest moja dusza.**

***Ps. 131***





**„Kiedy przenika mnie silne zimno, zaczynam modlić się z większym skupieniem i zaraz robi mi się gorąco. Gdy zaczyna mi dokuczać głód, częściej wzywam imienia Jezusa Chrystusa i zapominam, że chciało mi się jeść. Kiedy czuję się chory, łamię mnie w plecach i w nogach, skupiam się na modlitwie i bólu nie czuję”.**

***Opowiadania Pielgrzyma***



**MEDYTACJA  
NIE JEST ASPIRYNA,  
JEST INSPIRACJĄ**

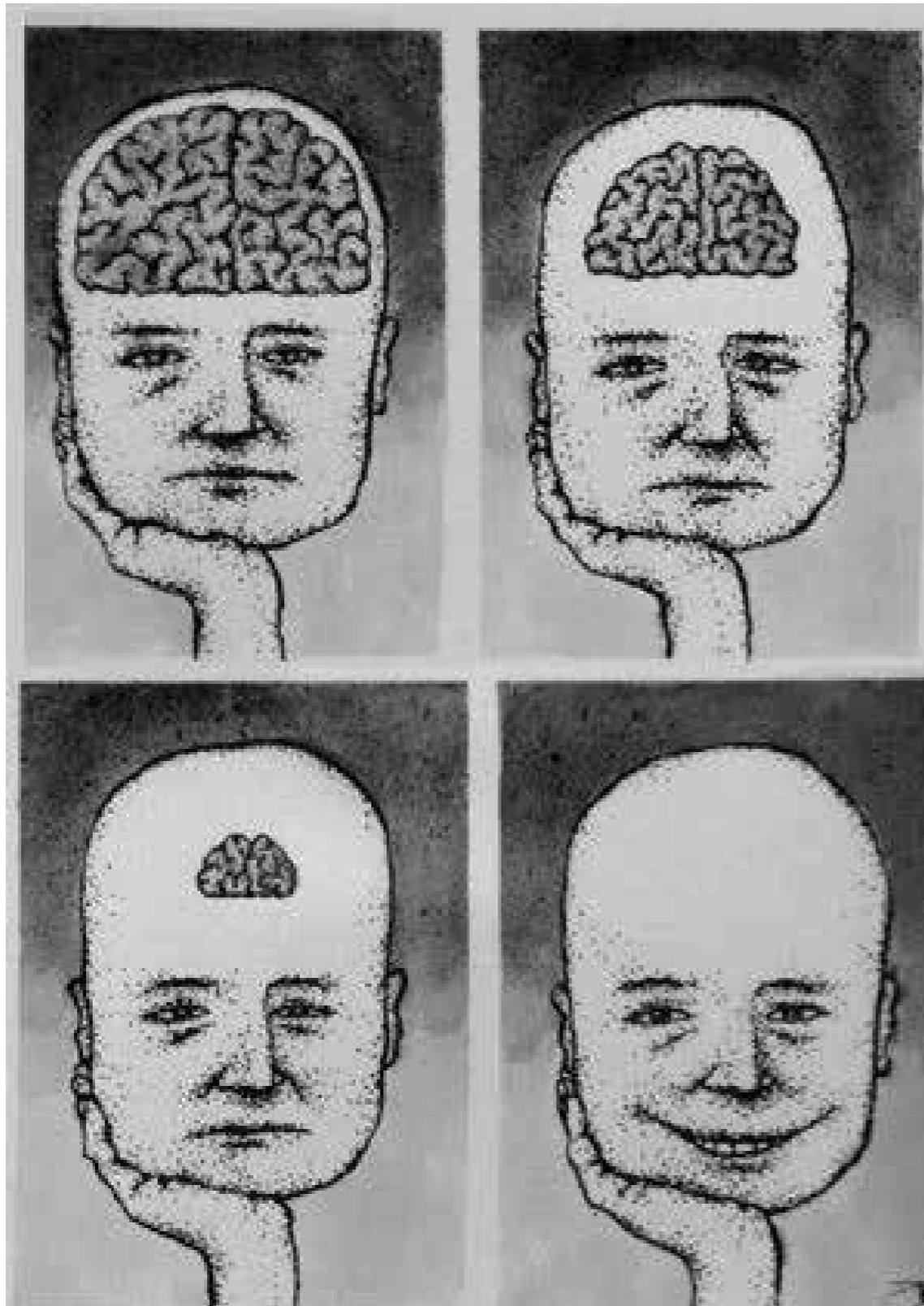
*KS. R. PANNIKAR*





## MEDYTACJA NIE JEST

- MEDYCYNĄ
- PSYCHOTERAPIĄ
- PEDAGOGIKĄ
- NAUKĄ
- SZTUKĄ
- TECHNIKĄ
- SPORTEM



**Medytacja owocuje wieloma efektami natury biologicznej, psychologicznej i społecznej. Do najważniejszych należą:**

- obniżenie lęku
- polepszenie nastroju
- redukcja stresu
- redukcja zachowań ryzykownych
- usprawnienie procesów emocjonalnych
- lepsze funkcjonowanie społeczne

## EFEKTY MEDYTACJI

*badania D. Gmitrzak, E. Klepackiej,  
M. Owczarek, M. Sokolik*

*54 osoby badane (32 kobiety, 22 mężczyzn)*

- **Dzięki medytacji nastąpiła poprawa zdrowia fizycznego (30 osób)**
- **Poprawa sprawności intelektualnej i wzrost możliwości twórczych (18 osób)**
- **Poprawa stanu psychicznego (23 osoby)**
- **Głębsze zrozumienie własnej osoby (19 osób)**
- **Poprawa kontaktów z innymi (26 osób)**
- **Lepsze funkcjonowanie w życiu (11 osób)**
- **Głębsze zrozumienie praw rządzących światem (10 osób)**

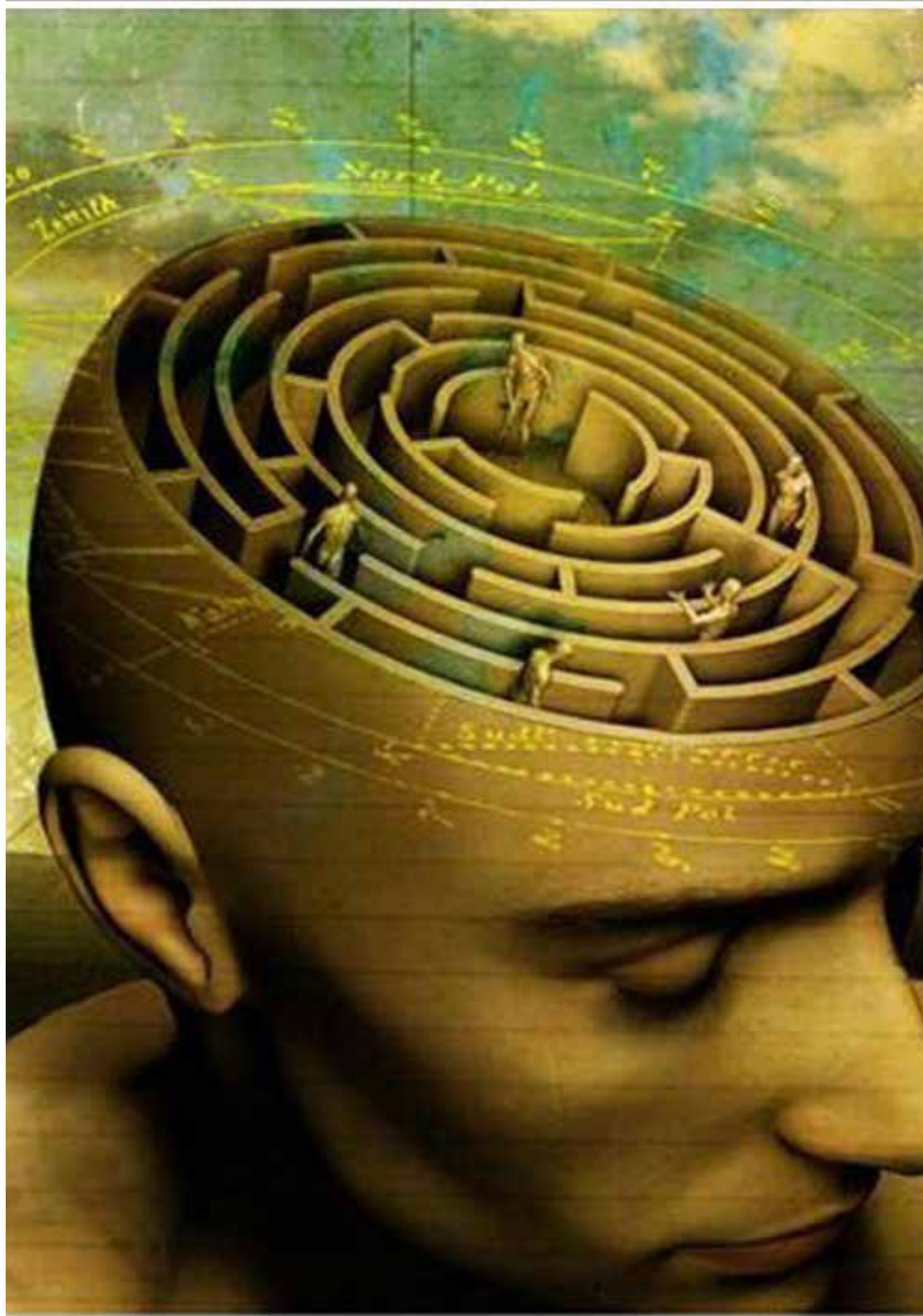
>>

## EFEKTY MEDYTACJI

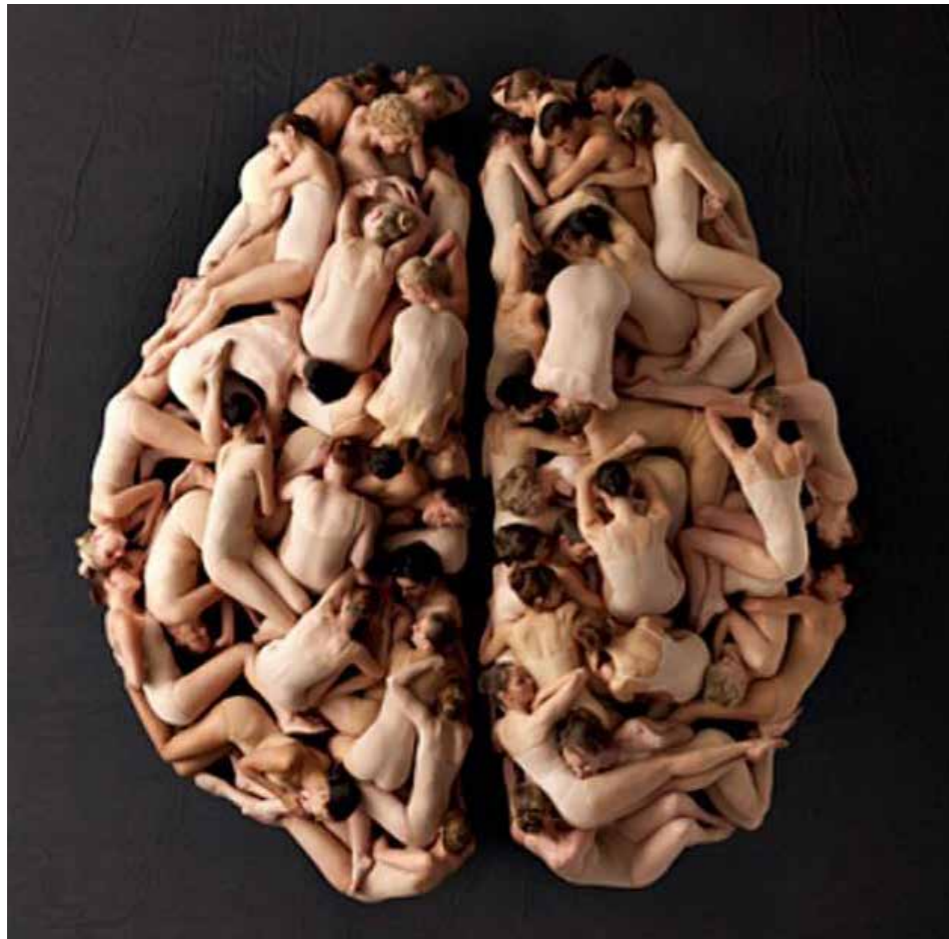
*badania D. Gmitrzak, E. Klepackiej,  
M. Owczarek, M. Sokolik*

*54 osoby badane (32 kobiety, 22 mężczyzn)*

- >> ● **Zmiana systemu wartości, docenianie wartości duchowych (4 osoby)**
- **Wzrost wiary i religijności (4 osoby)**
- **Poczucie jedności wszystkich religii (4 osoby)**
- **Zrozumienie zjawiska śmierci, zmniejszenie lęku przed śmiercią (5 osób)**
- **Doświadczenie harmonii ze światem (7 osób)**
- **Wzrost intuicji (20 osób)**

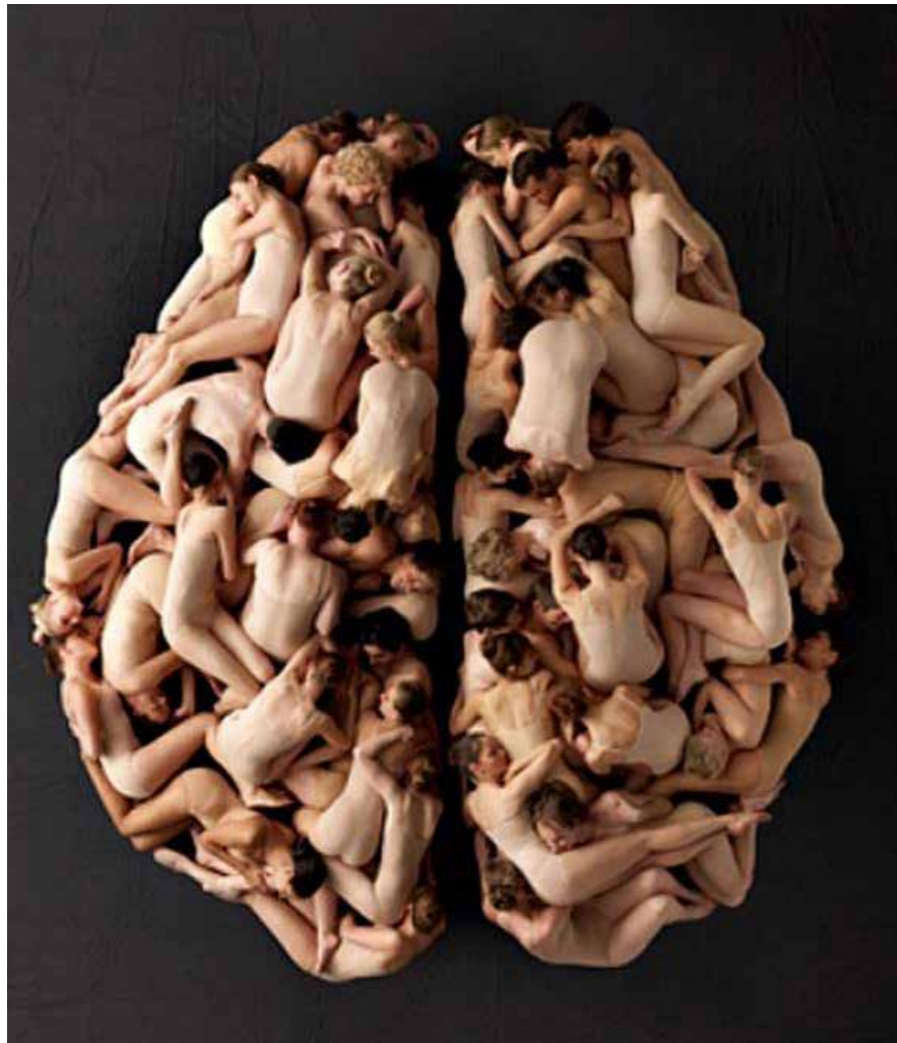


**Osoby praktykujące wieloletnią medytację są mniej spięte, mniej zestresowane, dostarczają więcej tlenu wszystkim komórkom ciała, w związku z czym ich mózgi pracują lepiej i wolniej się starzeją.**



**Wieloletnia medytacja reguluje pracę ciała migdałowatego i wpływa na niższą reaktywność nawet na silne bodźce emocjonalne,**

**szczególnie te negatywne. Dzięki temu mamy lepszą kontrolę nad swoimi emocjami i możemy podejmować lepsze decyzje.**



**Osoby, które praktykują medytację, wykazują większą aktywność w obszarze przyśrodkowej kory przedczołowej, odpowiedzialnej za nazywanie emocji. Oznacza to, że są w stanie skuteczniej regulować swoje emocje.**



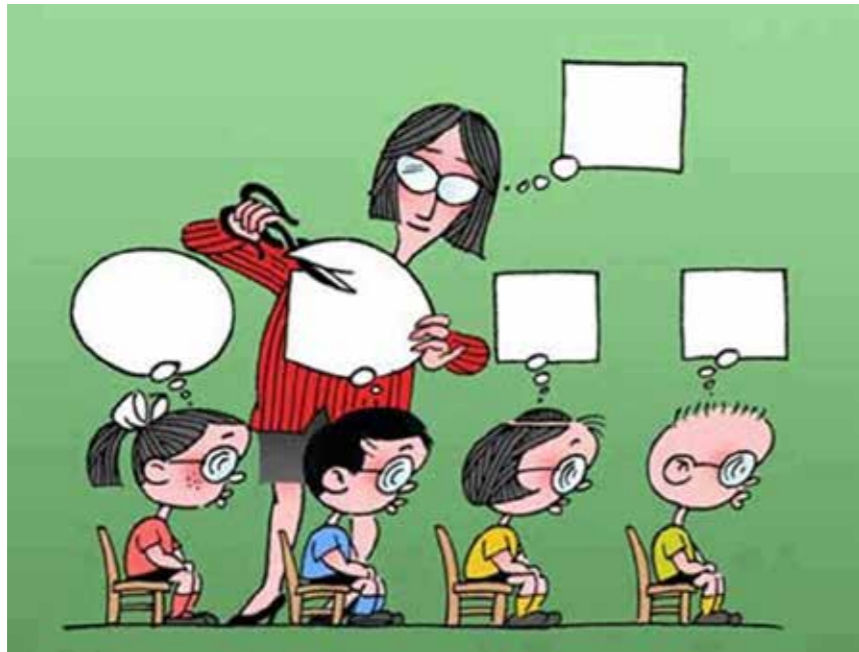
**Medytacja regularnie praktykowana w grupie rówieśniczej sprzyja powstawaniu silnych więzi emocjonalnych, tworzy prawdziwą wspólnotę. Między innymi dlatego, że redukuje do zera poziom rywalizacji (nie ma z kim i o co się ścigać, gdyż nie ma nic do osiągnięcia), podnosi poziom samoakceptacji (wyłączone jest zewnętrzne i wewnętrzne ocenianie, nie ma „złych” i „dobrych” medytacji, nie ma ocen, nie ma pochwał i nagan).**

**Samoobwinianie się zanika, spada więc wewnętrzne napięcie, zniechęcenie i autoagresja. Wpływa to korzystnie na akceptację innych ludzi, otwartość na nich, wrażliwość i empatię. Poprawia się zdolność do ekspresji emocji, pozytywnych i negatywnych, lecz w sposób kontrolowany, eliminujący nagłe wybuchy złości czy irytacji. Badania Olinerów przeprowadzone w latach 80. pokazują, że satysfakcja odczuwana z więzów z ludźmi zwiększa zdolność do współczucia.**





**Naszemu życiu towarzyszy często brak uważności. Kiedy np. jedziemy samochodem do pracy, wszystko robimy mechanicznie, w tym czasie przez głowę przelatują nam setki niepoukładanych myśli. Zastanawiamy się, co nas czeka, planujemy. Wyobrażamy sobie sceny, które chcemy albo moglibyśmy odegrać. I gdy dojeżdżamy, okazuje się, że nie pamiętamy nic z tego, co widzieliśmy po drodze.**



## Jak podkreśla dziecięcy psychiatra Daniel J. Siegel:

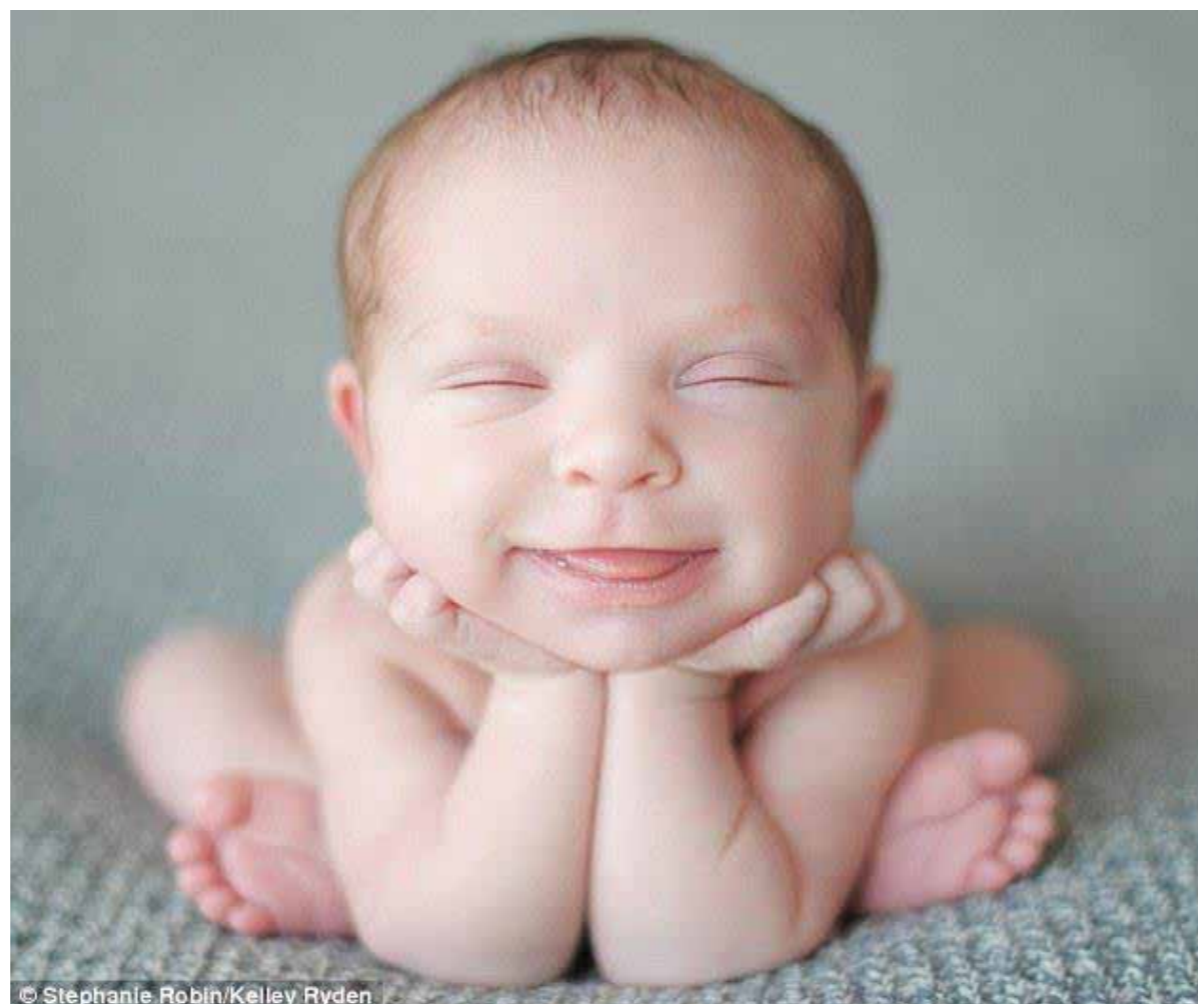
„Dzięki uważności nauczyciele poznają naturę własnego umysłu, wzmacniają pracę mózgu, stają się otwarci na obecne doświadczenie, budują emocjonalną harmonię, promują zdrowe ciało, wzmacniają empatię – są obecni – co pozwala im na refleksję jako sposób zarówno uczenia, jak i życia”.

## **UWAŻNOŚĆ JEST POTRZEBNA DO:**

- **aktywnego skupiania uwagi;**
- **aktywnego doświadczania rzeczywistości;**
- **konstruktywnego radzenia sobie z problemami;**
- **świadomego relaksowania się i łagodzenia wywołanych stresem objawów psychosomatycznych;**
- **wzmacniania siły koncentracji;**
- **doświadczania poczucia własnej skuteczności, aktywnej postawy.**



**Potrzebujemy ludzi, którzy podejmą trud stworzenia świata bardziej ludzkiego i przyjaznego, wolnego od lęku i agresji, pełnego współczucia i miłosierdzia.**



© Stephanie Robin/Kelley Ryden