

ذهن آگاهی برای دانش آموزان

برنامه‌ای برای پایه‌های ۳ تا ۸

فهرست مطالب

۷ ذهن آگاهی برای دانش آموزان
۸ فصل ۱: مایند تایم: برنامه ذهن آگاهی
۳۱ فصل ۲: معرفی استرس و مغز
۴۲ فصل ۳: آگاهی از تنفس
۵۱ فصل ۴: آگاهی از بدن
۶۱ فصل ۵: تمرکز بر قدردانی
۶۹ فصل ۶: مهربانی با خود و دیگران
۷۷ فصل ۷: آگاهی روان (باز / آزاد)
۸۶ سخن آخر
۸۹ منابع
۹۱ واژه نامه انگلیسی به فارسی
۹۳ واژه نامه فارسی به انگلیسی
۹۵ درباره نویسنده

ذهن آگاهی برای دانش آموزان

فکر کنید، وارد کلاس می‌شوید و می‌بینید همه دانش‌آموزان آن کلاس در حال تمرکز روی درس‌هایشان هستند و می‌توانند به افکار و احساسات خود نظم ببخشند! با مطالعه این کتاب یاد می‌گیریم که چگونه به دانش‌آموزان دوره متوسطه اول و دوم راهبردهای ذهن آگاهی را بیاموزیم تا بنیادی برای سلامت اجتماعی - هیجانی و تعاملات دانشگاهی آن‌ها فراهم آوریم. بر اساس تحقیقات انجام شده در مدارس، تمرین‌های این کتاب زمینه را برای ایجاد یک محیط آموزشی مثبت و مولد ایجاد می‌کند. این کتاب شما را با پنج روش کلیدی ذهن آگاهی آشنا می‌سازد.

- آگاهی از تنفس
- آگاهی از بدن
- تمرکز بر قدردانی
- مهربانی نسبت به خود و دیگران
- ذهن آگاهی روان

هر فصل شامل یک برنامه درسی کامل با عبارت‌های پیشنهادی به همراه ابزار کمک آموزشی (مثل نمونه‌ها، فعالیت‌ها و اینفوگرافی‌ها) است.

وندی فوچز، استادیار گروه آموزش و یادگیری در دانشگاه ایلینویز جنوبی ادواردویل و همچنین مدیر برنامه‌ریزی بخش کارشناسی است. وی تجربه چشمگیری در زمینه کار با مربیان ذهن آگاهی در مدارس و همچنین آموزش ذهن آگاهی و یوگا به کودکان و بزرگسالان دارد. نام او به‌عنوان معلم یوگا ثبت شده و تمرین‌های گسترده‌ای در ذهن آگاهی جان کابات-زین و ویپسانا (بینش) و مراقبه متا (مهربانی - محبت) دارد.



مایند تایم: برنامه ذهن آگاهی

تعریف ذهن آگاهی

تعاریف و توضیحات متنوعی از ذهن آگاهی در رسانه‌ها وجود دارد. از اصطلاحاتی مانند «آگاهی» و «در زمان حال بودن» برای توصیف ذهن آگاهی استفاده می‌شود. برنامه مایند تایم^۱ (برنامه آگاهان یا زمانی برای ذهن یا به وقت آگاهی) این تعریف جان کابات زین را از ذهن آگاهی مبنا قرار داده است: «توجه کردن به روشی خاص برای زندگی در لحظه حال و بدون هیچ قضاوتی (کابات زین، ۱۹۹۴)». در تعریف ذهن آگاهی به بخش اول آن یعنی «توجه کردن در زمان حال» تأکید زیادی شده درحالی که برای بخش دوم آن یعنی «بدون قضاوت» اهمیت کمتری قائل شده‌اند. توجه کردن یا آگاهی بخشی به کسی یا چیزی بخشی از این برنامه است اما مهم‌تر از آن این است که دانش‌آموزان شفقت به خود، صبر و مهربانی با خود و دیگران را بیاموزند.

یک تصور غلط درباره ذهن آگاهی این است که اغلب افراد ذهن آگاهی را با تمرینات آرامش‌بخش اشتباه می‌گیرند. در بسیاری از موارد، تمرین‌های رسمی می‌تواند حس آرامش در افراد ایجاد کند اما ایجاد این حس، هدف اصلی ذهن آگاهی نیست. هدف از تمرینات ذهن آگاهی این است که ظرفیت ما را برای هر آنچه در حال، اتفاق می‌افتد، چه خوب و چه بد، افزایش دهد. اگر ما متوجه افکار و احساسات و واکنش‌های همیشگی

1. mind time

خود باشیم، با مهارت بیشتری می‌توانیم فکر و رفتار کنیم. در حقیقت تمرکز بر روی تنفس و احساسات بدن می‌تواند کاملاً آرامش‌بخش باشد. هدف اصلی این تمرین‌ها آن است که بدون در نظر گرفتن آنچه در زندگی مان اتفاق می‌افتد، حس خوبی در زندگی داشته باشیم.

ریشه‌یابی مایند تایم

«مایند تایم» از بازی با ترکیب کلمات «مای» و «مایند» ایجاد شده است. مایند تایم راهبردی ساده است که به راحتی در مدارس ابتدایی و راهنمایی و دبیرستان قابل اجرا است. بسیاری از مفاهیم و تمرین‌ها در این برنامه با مؤلفه‌های اساسی برنامه ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس دکتر جان کابات زین در سال ۱۹۷۹ در مرکز پزشکی دانشگاه ماساچوست همخوان است. نزدیک به چهار دهه، برنامه ذهن آگاهی بر مبنای کاهش استرس مورد مطالعه قرار گرفته و روی تعداد بی‌شماری از افراد با طیف گسترده‌ای از چالش‌های زندگی همانند (دردهای مزمن، افسردگی، اضطراب و اعتیاد) مفید واقع شده است. برنامه ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس یک برنامه استاندارد ۸ هفته‌ای برای بزرگسالان است، این برنامه به افراد می‌آموزد چگونه از روش‌های ذهن آگاهی استفاده کنند تا آگاهانه تفکر، احساس و رفتار کنند و تمام جنبه‌های زندگی خود را مانند استرس‌ها و فعالیت‌های روزانه و روابط بین فردی بهبود بخشند. مایند تایم، مفاهیم اساسی برنامه ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس را به نحوی اصلاح کرده تا برای کودکان پایه ۳ تا ۸ قابل استفاده باشد.

مایند تایم محصول سال‌ها اجرای تمرین‌های ذهن آگاهی در مدارس و دیگر مکان‌های آموزشی است. آزمایش‌های میدانی این پژوهش در مدارس ابتدایی و متوسطه اول و دوم و همچنین در اردوگاه‌های تابستانی برای کودکان خردسال پیاده‌سازی شد. هر بار که درس و تمرین‌ها تدریس می‌شد، اصلاحات و تغییراتی در محتوا و مواد کمک آموزشی این برنامه داده می‌شد. هدف این برنامه آوردن شادی و رضایت در زندگی دانش‌آموزان و مربیان است.

مایند تایم روی پنج تمرین ذهن آگاهی رسمی به‌عنوان پایه‌ای محکم برای افزایش آگاهی و پذیرش خود تمرکز دارد. برخلاف بسیاری از کتاب‌ها و برنامه‌های ذهن آگاهی که فعالیت‌ها و درس‌های زیادی درباره جنبه خاصی از یادگیری اجتماعی-هیجانی دارند، مایند تایم به‌عمد تعداد تمرین‌های کمتری به‌عنوان اساس یادگیری اجتماعی-هیجانی

ارائه می‌دهد. علاوه بر این مایند تایم هم برای مربیان تازه‌کار و هم برای مربیان باتجربه مناسب است. مایند تایم، دستورالعمل‌های اصولی، واضح و مختصری برای تدریس مفاهیم و تمرین‌های ذهن‌آگاهی دارد. مهمترین مفهوم اساسی تمرین‌های ذهن‌آگاهی در مایند تایم، توانمندسازی خود است. با کسب این مهارت قادر خواهیم بود به افراد و اتفاقات اطرافمان پاسخ و واکنش صحیح نشان دهیم. مهارت خودتنظیمی از اصلی‌ترین مهارت‌های زندگی است، با تسلط بر این مهارت می‌توانیم فارغ از شرایط بیرونی، شادی و آرامش را در خود بیابیم.

مخاطبان مایند تایم

اجرای این تمرین‌ها در برنامه‌ی روزانه نه تنها برای دانش‌آموزان مدارس خصوصی و دولتی سودمند خواهد بود بلکه سایر کارکنان مدرسه مانند روان‌شناسان، مددکاران اجتماعی، مدیران و دیگر متخصصان در آموزش از این برنامه بهره خواهند برد. علاوه بر این، این برنامه را می‌توان در دیگر مکان‌ها اعم از مؤسسات آموزشی، بازداشتگاه‌ها و خانه‌های گروهی به‌طور موفقیت‌آمیزی آموزش داد.

اساس اجرای مایند تایم

معلمان با فشارهای روزانه تدریس در مدارس دولتی آشنا هستند. امروزه برای سنجش دانش‌آموزان، ارزیابی معلمان، تغییر استانداردهای ملی و رفتار چالش‌برانگیز دانش‌آموزان که غالباً در آموزش کلاس تأثیرگذار است، اهمیت خاصی قائل هستند. هدف از برنامه‌ی ذهن‌آگاهی این است که معلمان کلاس و سایر متخصصان مدرسه، راهکارهای ذهن‌آگاهی را جهت تندرستی دانش‌آموزان به‌کار ببرند.

غالباً کودکان و بزرگسالان استرس زیادی را متحمل می‌شوند. اتحادیه‌ی معلمان آمریکا تحقیقی درباره‌ی کیفیت زندگی حدود ۵۰۰۰ معلم در سال ۲۰۱۷ انجام داد. این پژوهش نشان داد معلمان در ۶۱٪ مواقع «اغلب» یا «همیشه» کار خود را استرس‌زا می‌دانند که این میزان دو برابر استرس کارگران در جامعه است. معلمان منابع استرس شغلی خود را اینگونه گزارش کردند: انتظارات زیاد، استرس فشار کاری، وضعیت ساختمانی که در آن کار می‌کنند، کمبود امکانات (مثل زمان، تجهیزات، کارکنان)، احساس همیشه

پاسخگو بودن و نداشتن زمان کافی برای هماهنگی با همکارانشان (اتحادیه معلمان آمریکا، ۲۰۱۷). معلمان همچنین گزارش دادند، در یک ماه، ۱۱ روز یا بیشتر سلامت روانی نامناسبی دارند. جالب است بدانید بیشتر منابع استرس در بیرون از کلاس وجود دارد و از دانش‌آموزان نشئت نمی‌گیرد.

علاوه بر معلمان، کودکان نیز در مدارس میزان استرس و اضطراب زیادی را تجربه می‌کنند که به آسیب‌های گذشته، رسانه‌های اجتماعی و غیره مربوط می‌شود. تمرین‌های ذهن‌آگاهی تأثیر مثبت و امیدوارکننده‌ای بر علائم روانشناختی و جسمی مرتبط با اضطراب، افسردگی و سلامت عمومی دارد و همچنین باعث بهبود نگرش‌ها در مدرسه و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود (دورلاک و همکاران، ۲۰۱۱؛ گرینبرگ و همکاران، ۲۰۰۳؛ زینز، ویسبرگ، وانگ و والبرگ، ۲۰۰۴). گنجاندن دروس و تمرین ذهن‌آگاهی در امور روزانه نه تنها به احساس آرامش و تمرکز دانش‌آموزان کمک می‌کند بلکه یک محیط یادگیری مثبت کلی را به وجود می‌آورد. دانش‌آموزانی که نسبت به خودشان حس بهتری دارند و فکر می‌کنند می‌توانند واکنش‌های درونی و بیرونی‌شان را کنترل کنند، یادگیری مثبتی در کلاس درس خواهند داشت.

زمان، منبعی باارزش و محدود در مدارس است، بنابراین با اختصاص دادن چند دقیقه در روز به انجام دادن تمرین‌هایی که به تندرستی عمومی کمک می‌کند، معلمان و دانش‌آموزان متوجه خواهند شد که زمان صرف شده برای «ذهن»، آرامش، تمرکز و محیط یادگیری اثربخشی در طول روز ایجاد خواهد کرد؛ مانند هر دانش و مهارتی که در مدرسه می‌آموزیم، مرتبط‌ترین درس‌ها به زندگی، در ذهنمان می‌مانند و می‌توانیم آنها را در داخل و بیرون از مدرسه به کار بریم و تعمیم دهیم. اگر دانش‌آموزان این تمرینات را بیاموزند و فرصتی برای تمرین و بهبود مهارت‌های خود داشته باشند، احتمالاً این راهکارها را در زندگی شخصی‌شان نیز به کار می‌برند.

حمایت مایند تایم از یادگیری اجتماعی-هیجانی

مایند تایم به چند معیار یادگیری اجتماعی-هیجانی می‌پردازد. برخی از رایج‌ترین معیارهای یادگیری اجتماعی-هیجانی، مهارت‌های مهم زندگی از جمله شناسایی و مدیریت احساسات فرد، تشخیص احساسات از دیدگاه دیگران و مهارت‌های اجتماعی برای تعامل و برقراری ارتباط با دیگران است. از اساسی‌ترین مهارت‌های اجتماعی، نیاز

به خودتنظیمی است. منظور از خودتنظیمی فقط کنترل افکار و احساسات نیست، بلکه اقدامات شخص را نیز در برمی‌گیرد. هدف مایند تایم افزایش مهارت خودتنظیمی در دانش‌آموزان است. همچنین قصد دارد به دانش‌آموزان کمک کند تا بتوانند آگاهی خود را در ذهن و بدن افزایش دهند که این مهارت یک پیش‌نیاز ضروری برای مدیریت احساسات و اقدامات فرد است.

تقریباً در حال حاضر حدود ۵۰ ایالت دارای معیارهای یادگیری اجتماعی-هیجانی برای دانش‌آموزان پیش‌دبستانی هستند. برخی ایالت‌ها این معیارها را برای سطح پیش‌دبستانی تا کلاس سوم فراهم کردند (واشنگتن و آیداهو). برخی دیگر مانند ایلینویز و پنسیلوانیا، دارای معیارهای یادگیری اجتماعی-هیجانی از دوره پیش‌دبستانی تا کلاس دوازدهم هستند. تمام معلمان باید در طول روز این معیارها را تدریس و ارزیابی کنند. انجمن آکادمیک یادگیری اجتماعی-هیجانی، یک پیشرو در جهان در زمینه تحقیق در مورد برنامه‌های اس‌ای‌ال و ترویج آکادمیک یادگیری اجتماعی-هیجانی در مدارس تا پایه دوازدهم است. مأموریت این سازمان این است که این یادگیری را شواهدمحور کند و آن را در برنامه درسی مدرسه بگنجانند. پنج مهارت مرتبط با یادگیری اجتماعی-هیجانی عبارت است از:

جدول ۱-۱: پنج مهارت یادگیری اجتماعی-هیجانی از انجمن آکادمیک یادگیری اجتماعی-هیجانی

- **خودآگاهی:** توانایی تشخیص دقیق احساسات و افکار و تأثیر آن بر رفتار است. این مهارت شامل ارزیابی دقیق نقاط قوت و محدودیت‌ها و داشتن حس اعتمادبه‌نفس و خوش‌بینی است.
- **خودمدیریتی:** توانایی نظم بخشیدن به احساسات، افکار و رفتارهای فرد به‌طور مؤثر در موقعیت‌های متفاوت است. این مهارت شامل مدیریت استرس، کنترل محرک‌ها، ایجاد انگیزه در خود و تلاش جهت دستیابی به اهداف شخصی و دانشگاهی است.
- **آگاهی اجتماعی:** توانایی داشتن چشم‌اندازی متفاوت و همدلی کردن با افراد با پیشینه و فرهنگ‌های متفاوت است. با تسلط بر این مهارت قادر خواهیم بود معیارهای اخلاقی و اجتماعی را درک کنیم و شناخت خوبی روی خانواده، مدرسه و جامعه پیدا کنیم.
- **مهارت‌های ارتباطی:** توانایی برقراری و حفظ روابط سالم با افراد و گروه‌های مختلف است. این مهارت شامل برقراری یک رابطه شفاف، خوب گوش دادن، همکاری، مقاومت در برابر فشار اجتماعی، مذاکره سازنده و نحوه ارائه درخواست کمک است.
- **مسئولیت تصمیم‌گیری:** توانایی انتخاب‌های سازنده در زندگی شخصی و تعاملات اجتماعی مبتنی بر معیارهای اخلاقی، معیارهای امنیتی، معیارهای اجتماعی، ارزیابی واقع‌بینانه از اقدامات مختلف و تندرستی خود و دیگران است.



شکل ۱-۱ ذهن آگاهی به عنوان پایه و اساس معیارهای یادگیری اجتماعی-هیجانی

اهمیت تمرین‌های شخصی

اگر شما دانش درستی درباره موضوعی نداشته باشید، تقریباً آموزش آن به طور مؤثر غیرممکن است. ما از کسی که دانش فیزیک ندارد، انتظار تدریس فیزیک نخواهیم داشت. حوزه ذهن آگاهی نیز از این قاعده مستثنی نیست. شما باید ابتدا خود، تمرینات ذهن آگاهی را انجام دهید تا بتوانید مفاهیم آن را بهتر به دیگران آموزش دهید، تجربیات دانش‌آموزان را درک کنید و در کنار دانش‌آموزان خود به یادگیری و رشد خود ادامه دهید. برای تدریس تمرین‌های ذهن آگاهی نیازی به آموزش رسمی نیست، اما فرد باید

اصطلاحات و مفاهیم کلی را بدانند و تمرین‌ها را انجام دهد.

هیچ زمان مشخصی برای یک تمرین روزانه وجود ندارد، اما به‌طورکلی اگر افراد حداقل ۲۰-۱۰ دقیقه به تمرین بپردازند، می‌توانند از مزایای جسمی، هیجانی و اجتماعی آن بهره‌مند شوند. شما باید زمانی را بیابید که برایتان بهتر است. بعضی از افراد صبح‌ها این تمرین را انجام می‌دهند و روز خود را اینگونه آغاز می‌کنند. بعضی دیگر ترجیح می‌دهند این تمرین را درست قبل از خواب به‌عنوان روشی برای پایان روزشان انجام دهند. همه ما در طول روز مشغول و درگیر انجام کارها و وظایفمان هستیم و پیدا کردن زمانی برای نشستن و انجام تمرین برای ما غیرممکن به نظر می‌رسد، اما اگر سلامت و تندرستی خود را در اولویت قرار دهیم، خواهیم دید که زمان صرف شده برای تمرین ذهن‌آگاهی، بهترین استفاده از زمان خواهد بود. نکته قابل‌توجه این است کاری را که به دیگران توصیه می‌کنید، ابتدا خود آن را انجام دهید. اگر شما فکر می‌کنید ذهن‌آگاهی برای دانش‌آموزانتان مفید است، بنابراین منطقی است که برای ذهن‌آگاهی در زندگی شخصیتان ارزش قائل شوید. اگر شما در حین انجام تمرین‌ها با دانش‌آموزانتان آگاه‌تر و مهربان‌تر باشید، محیط یادگیری مثبت و مؤثرتری را ایجاد خواهید کرد.

کاربرد مابند تایم

برنامه ذهن‌آگاهی در این کتاب، شامل پنج تمرین رسمی: آگاهی از تنفس، آگاهی از بدن، تمرکز بر قدردانی، مهربانی با خود و دیگران و آگاهی روان است. هر درس یک مفهوم ذهن‌آگاهی و تمرین رسمی دارد که به‌طورمعمول ۳۰ تا ۴۰ دقیقه طول می‌کشد. (۱) مرور اطلاعات آموخته‌شده قبلی (۵ دقیقه) (۲) آموزش یک درس کوتاه با مفهومی جدید (۲۰-۱۰ دقیقه بسته به سن دانش‌آموزان (۳) گفتگو در مورد مفهوم جدید (۴) راهبرد خود را تمرین کنید (۵-۳ دقیقه) (۵) آن تمرین یا مفهوم را تعمیم دهید. هر درس دارای مطالب آموزشی اضافی و وبسایت‌های پیشنهادی برای ارائه اطلاعات تکمیلی است که به ارائه درس و تسهیل گفتگوهای کلاسی کمک می‌کند. هر تمرین ذهن‌آگاهی متنی دارد که شامل تلفظ درست کلمه یا اصلاح صدا و نحوه بیان و لحن شما را توضیح می‌دهد. دروس مابند تایم مقدمه‌ای برای مفاهیم اساسی ذهن‌آگاهی است و در صورت لزوم باید تدریس شود. شما با پرسش‌ها و گفتگوهای کلاسی متوجه خواهید شد که دانش‌آموزان چقدر مفاهیم را خوب آموخته‌اند. همچنین داشتن یک گروه کوچک از