

Stručni rad

# MEDITACIJA OD 1. DO 5. RAZREDA OSNOVNE ŠKOLE

Mateja Marčun, prof.  
Osnovna škola Križe, Slovenija

**Sažetak**

Prije pet godina imala sam izuzetno nemirnu generaciju koja se teško smirila, koncentrirala i započela s radom. Njihova pažnja bila je kratkog vijeka i njihov odnos s drugarima iz razreda bez pravog osjećaja. Prepirke su bile na dnevnom redu svaki dan. Mogli bi na neodređeno vrijeme nabrajati svoju fragmentaciju. U razredu kao što je ovaj, učitelj se osjeća prilično bespomoćno, jer su ujedinjeni samo u rušenju sustava, a sve ostalo je fragmentirano u svaku osobu pojedinačno sa specifičnim problemima. Kao put bijega pribjegla sam meditaciji opuštanja, koju sam kasnije povezala s vizualizacijom i meditacijom za koncentraciju. I prva i druga vrsta meditacije bile su iznenađujuće dobro prihvaćene. Konkretno, rezultati su pokazali u smanjenju broja disciplinskih kaznenih djela, povećanju smirenosti klase i boljoj pripremljenosti za razgovore.

**Ključne riječi:** meditacija, osnovna škola, smirenost, koncentracija, motivacija

## 1. Uvod

Najdublji korijeni meditacije pronađeni su u Indiji prije više od 5000 godina. J.P. Miller definira meditaciju kao jednostavnu vježbu koja se fokusira na razvoj svjesnosti. Kroz to razvijamo svoju sposobnost da skrenemo pozornost na ono što se događa tijekom svakodnevnog života. [10] Pojam "meditacija" stoga se odnosi na širok raspon praksi za razvoj svjesnosti. Te prakse uključuju niz prednosti, uključujući bihevioralne promjene, fiziološke promjene, promjene u svjesnosti.

Do danas su se istraživanja meditacije mladih uglavnom usredotočila na terapijske prednosti u kliničkim obrascima mladih ljudi. Stoga se meditacija pokazala vrlo uspješnom u liječenju depresije, anksioznosti i upravljanja bijesom. Ova mala istraživačka skupina (u odnosu na ukupnu populaciju mladih) pokazuje da je meditacija sposobna pomoći bolesnim, teškim i nereguliranim mladim ljudima da se nose sa svojim negativnim simptomima. [12]

Može li meditacija koristiti i drugim "zdravim" populacijama mladih u kojima terapijska intervencija nije u središtu pozornosti i koja bi bila učinkovitost meditacije u osnovnim školama? [12]

Dok su programi meditacijskog obrazovanja u osnovnim školama na Zapadu bili u porastu, njihovo osmišljavanje i provedba nisu potkrijepljeni odgovarajućim istraživanjima, unatoč činjenici da je sklonost meditiranju prikazana kao trajna pedagoška praksa.

Tako su znanstvenici osmislili opsežnu studiju na 1797 učenika kako bi potvrdili ili opovrgnuli učinke meditacije na socijalne kompetencije, akademska postignuća ili na dobrobit učenika. [12]

Znanstvenici su došli do zanimljivih rezultata da je meditacija u osnovnoj školi korisna u većini slučajeva, a utjecaj meditacije na akademska postignuća je mali. Općenito, može se reći da meditacija ima mali utjecaj na poboljšanja socijalnih kompetencija i akademskih postignuća kod učenika. Međutim, ne smijemo zanemariti činjenicu da su veće prednosti meditacije prikazane u smanjenju negativnih učinaka na učenike. [12]

Također su proveli istraživanje u Australiji i došli do zanimljivih rezultata u učinku meditacije na osnovnoškolce:

- o povećano opuštanje i osjećaj smirenosti
- o smanjenje stresa
- o smanjenje ljutnje
- o poboljšana koncentracija.

Mnogi učenici također su izvijestili da ih je njihovo iskustvo meditacije u školi potaknulo na meditaciju izvan škole, posebno u vrijeme stresa. Ovi rezultati pokazuju da meditacija u školama može biti učinkovita intervencija za promicanje mentalnog zdravlja. [3]

Istodobno, trening meditacije poboljšava pažnju djece i smanjuje probleme s anksioznošću, povlačenjem iz društvenih skupina, anksioznošću i depresijom. [5]

## 2. Jesu li škole pravo mjesto za podučavanje meditacije?

Sa stajališta učinkovitosti, odgovor je nesumnjivo da. S obzirom na dostupnost učenika, škola je u redovitom kontaktu s velikim brojem djece tijekom različitih razvojnih razdoblja, gdje se mogu formirati navike za cijeli život. Ključna svrha škole je potaknuti mlade ljude na učenje, a prema Davidsonu i Luzu, mentalni trening meditacije u osnovi se ne razlikuje od ostalih oblika stjecanja vještina. Njihova istraživanja također pokazuju da meditacija može uzrokovati plastičnost mozga. [8]

Istraživač u osnovnoj školi Clonan vjeruje da je obrazovanje o meditaciji u fondu za školovanje 21. stoljeća, koji učenje vidi kao integrirani proces usmjeren na akademsko, emocionalno, socijalno, etičko i duhovno obrazovanje učenika. [12]

### 2.1 Vrste meditacija

U praksi se koriste mnoge vrste i podvrste različitih meditacija, gdje svaki pojedinac uključuje vlastite tehnike. Popularne ili najčešće korištene meditacije su:

- duhovna meditacija,
- meditacija pokreta,
- meditacija mantrre,
- meditacija svjesnosti,
- meditacija ljubavnosti ljubavi,
- fokusirana meditacija,
- progresivna meditacija,
- transcendentalna meditacija,
- vizualna meditacija (Tablica 1).

### 2.2 Početak meditacije

Meditacija je jednostavan proces sa samo tri "pravila":

1. pronaći prostor i držanje koje omogućuje opuštanje bez spavanja,
2. usredotočiti se na disanje, tijekom udisanja i izdisanja,
3. budite strpljivi sa sobom;

To je vještina koja treba razviti praksu. Može početi na početku sata, iako u sredini ili na kraju sata. Meditacija vježbanja uvijek počinje s jednom minutom, ali ispada da napretku uvelike pomaže 10 minuta svakodnevne meditacije. [2]

Vrste meditacije	Namjena prakse
Duhovna meditacija	Govori o razvoju dubljeg razumijevanja duhovne/vjerske važnosti i povezanosti s višom silom. <i>Za duhovni rast i dublju vezu s višom silom ili duhovnom silom.</i>
Meditacija pokreta	Uključuje hodanje, vrtlarstvo, tai chi ili drugi nježni oblici kretanja. To je aktivan oblik meditacije, gdje kretanje dovodi do dublje povezanosti s vašim tijelom i sadašnjim trenutkom. <i>To je svijest o tijelu.</i>
Mantra meditacija	Konzumira ponavljajuće zvukove za čišćenje uma. To može biti riječ, fraza ili zvuk, jedan od najčešćih je 'Om'. Svoju mantru možete izgovoriti glasno ili tiho. <i>Za ljude koji ne vole tišinu i uživaju u ponavljanju.</i>
Meditacija čuječnosti	O trenutku u srijedu s otvorenosću i bez osuđivanja. Osvijesti o disanju, vježbama skeniranja tijela... <i>Balansiranjem negativnih emocija i njegovanjem pozitivnih emocija (ljubavnost i suosjećanje).</i>

Vrste meditacije	Namjena prakse
Meditacija ljubavnosti	Jačanjem osjećaja suosjećanja, ljubavnosti i prihvaćanjem sebe i drugih. To obično uključuje otvaranje uma prihvaćanju ljubavi od drugih, a zatim slanje dobrih želja voljenima, prijateljima, poznanicima i svim živim bićima. <i>Nije namijenjen promicanju suosjećanja i ljubavnosti.</i>
Fokusirana meditacija	Ključnoj koncentraciji korištenjem bilo kojeg od pet osjetila (dah, vanjski utjecaji – gong, buljenje u plamen, brojanje udisaja...) . <i>Za fokus i pažnju.</i>
Progresivno opuštanje	Poznata kao meditacijom za skeniranje tijela i dizajnirana je za smanjenje napetosti u tijelu i promicanje opuštanja. Često uključuje sporo zatezanje i opuštanje jedne po jedne mišićne skupine oko tijela. <i>Utroši za ublažavanje stresa i opuštanje prije spavanja.</i>
Transcendentalna meditacija	To uključuje korištenje mantre. Tiho ponavljanje riječi ili mantre kako bi se postiglo meditativno stanje. Kada se pojave razmišljanja, pažnja se opetovano preusmjerava natrag na mantru. <i>Smirujući uma i pobuđivanje stanja mira.</i>
Vizualna meditacija...	To je tehnika koja se usredotočuje na jačanje osjećaja opuštenosti, mira i smirenosti vizualizacijom pozitivnih scena, slika ili figura. Uključuje uživo prikaz scene i korištenje svih pet osjetila kako bi se dodalo što više detalja (sportaša) što je više moguće. <i>Poboljšanjem raspoloženja, smanjenjem razine stresa i promicanjem unutaršnjeg mira.</i>

Tablica 1: Meditativne prakse prikazane su abecednim redom. [12]

Svrha meditacije na početku lekcija je utrostručiti:

1. Meditacija može pomoći učenicima mada prijeđu iz stresnih čimbenika dana (npr. lekcije, rad i odnosi) u opuštenome otvorenomu kruženju za učenje.
2. Meditativna vještina koncentracije, fokusiranje na simbolički centar i slušanje ideja koje dolaze iz ovog centra može pobuditi znatiželju u publici i pripremiti ih za slušanje.
3. Ljudi koji dijele svoja iskustva s meditacijom pružaju intelektualnu želju za dijalogom koji može slijediti meditaciju. [1]

Pametno je predstaviti ideju meditacije prvog dana škole, gdje je također poznat kontekst meditacije.

Npr.:

*"Pozivam vas da meditirate. Na nekoliko minuta moći ćete raditi s besjedom ili vezom ili glasom ... . To je metoda refleksije koja je osmišljena kako bi pomogla osloboditi tijelo i .. .« [1]*

Zatim dajte upute za meditaciju.

### 2.3 Razredna meditacija za opuštanje nemirne i umorne učenike

Prije nego što počnemo s meditacijom, sviramo jedva čujnu meditativnu glazbu (voda, more, kiša...) i pozivamo učenike da slijede upute.

Upute za meditaciju:

1. *Udobno ležite na pod. Možeš spustiti glavu na jastuk, torbu...*
2. *Držite ruke opuštene malo dalje od tijela. Noge su rastegnute i blago produžene. Oči su nježno zatvorene.*
3. *Potpuno izdahnite, a zatim dišite polako i duboko kroz nos, kratko se držite, a zatim polako i potpuno izdahnite. Stabilno, sporo, ritmično disanje omogućuje vam da se osjećate mirno, opušteno i usredotočeno.*
4. *Kapci su teški i opuštteni. Obrazi su također opuštteni. Usta su zatvorena ili blago otvorena.*
5. *Svojim mislima putujemo kroz svoja tijela. Ruke su teške, prsti na rukama od palca do petog prsta desne ruke su teški. Također, prsti na rukama od palca do petog prsta lijeve ruke su teški. Ruke su opuštene i dodiruju tlo.*
6. *Trbuh se polako diže i spušta prilikom disanja. Dišemo mirno.*
7. *Noge su teške, a prsti na desnoj nozi opuštteni i teški. Prsti na lijevoj nozi također su teški i opuštteni. Potpuno smo mirni i opuštteni. (Slika 2.)*
8. *Dišite polako i mirno. Dah – izdah....*



Sve upute od prvog do osmog koraka korisne su u stvaranju osjećaja smirenosti. Da bi se postiglo stanje potpunog mira u razredu, trebat će nekoliko tjedana da se meditacija ponovi najmanje tri puta tjedno. Vrijeme meditacije završava ponovnim buđenjem tijela, ovaj put od nožnih prstiju do mišića lica (obrnutim redoslijedom). Zatim duboko udahnu i još malo se protegnu. Nakon uspješnog smirivanja nastave, meditaciju možemo proširiti vizualizacijom, kada svojim mislima putuju kroz prozor učionice iznad škole, sjede na obližnjem oblaku ... U ovom trenutku, oni mogu vizualizirati određene stvari, stvari ... koje su naučili u razredu taj dan i na kraju se vratiti na nastavu sa svojim mislima i probuditi tijelo kao što je prethodno napisano. (Slika 3)



#### 2.4 Razredna meditacija za koncentraciju i pogled po Baesler-u [1]

Među mnogim vrstama meditacije u školi je posebna vrsta meditacije, kombinirajući dvije tradicionalne meditacijske prakse: koncentraciju i uvid. Ovo uređivanje koristi se u razredu za skretanje pozornosti na simbolički centar, uz održavanje odnosa, dobivanje uvida vezanih uz taj centar. [1] Odaberite besjedu ili frazu, koja predstavlja temu sadržaja predmeta za određenu školu. Napišite ovu besjedu/frazu na tablu pored besjede MEDITACIJE. Prvog dana predstavite osnove meditacije i dolje navedene korake od sedmog do desetog. Sve upute povezane s držanjem (koraci od jedan do peti u nastavku) korisne su u stvaranju osjećaja smirenosti i samopoštovanja, ali nisu obavezne za one koji preferiraju drugačije držanje. Svaki put kad razred meditira dodajte dodatni korak osnovnim koracima dok ih sve ne uhvatite [1] (Slika 4).



Slika 4 (URL: <https://www.imaginationmatters.org/index.php/2017/11/27/the-rise-of-well-being-and-mindfulness-in-schools/>)

Nakon nekoliko dodatnih koraka, pregledajte sve korake s razredom tražeći od njih da hipotetski opišu "kako meditirati" prijatelja koji nije upoznat s meditacijom. To znači izvlačenje koraka meditacije od svojih učenika umjesto da im kažete.

1. *Sjedite s kralježnicom uspravno kao da je žica violine pričvršćena na dno kralježnice na vrh glave; napeto, ali ne previše. Glava je uspravna i usmjerena, ne previše unatrag ili naprijed, ne previše desno ili lijevo, s blago podignutim brado.*

2. *Noge su slomljene, stopala su ravna na podu.*

3. *Stavite ruke na bedra, dlanovi su otvoreni i postavljeni gore ili dolje.*

4. *Usta moraju biti zatvorena ili blago otvorena, vrh jezika dodiruje nebo ili se nježno naslanja na stražnji dio donjeg zob.*

5. *Oči su nježno zatvorene, ali mogu ostati otvorene ako vam to bolje odgovara.*

6. Izdahnite potpuno, a zatim udahnite polako i duboko kroz nos, kratko ga držite, a zatim izdahnite polako i potpuno - učinite to dva ili tri puta. Stabilno, sporo, ritmično disanje omogućuje vam da se osjećate mirno, opušteno i usredotočeno.

7. Svjesno se usredotočite na simbol dana (besjeda ili fraza napisan na ploči) tihim ponavljanjem besjedo/fraze nekoliko puta. Zatim držite besjedo/frazu kao svoj "centar".

8. Njeguajte stav otvorenosti i prihvaćanja svih misli, emocija ili slika koje se pojavljuju i povezane su sa simboličkim središtem/centrom. Neka se ideje pojave i rastu.

9. Ako ste sigurni da su vaše misli predaleko od simboličkog središta (npr. razmislite o svom sljedećem razredu ili planu...), priznajte i nježno se vratite u centar tihim ponavljanjem simboličnih besjedo/fraza. Ovaj korak zahtijeva određenu disciplinu, a poziva se samo kada smo svjesni da smo se mentalno distancirali od simboličkog centra.

10. Nastavite negovati prisutnost simboličkog centra, prihvaćajte ideje vezane uz centar i po potrebi se vraćajte u centre dok se vrijeme meditacije ne završi [1] (slika 5).



Slika 5 (URL: <https://slate.com/human-interest/2016/03/teaching-mindfulness-meditation-in-schools-a-skeptics-investigation.html>).

Na početku, razred može meditirati dvije do tri minute - slijediti vrijeme s uro ili postaviti uređaj za mobilni telefon da tiho zvuči na kraju meditacije. Postupno produžite vrijeme meditacije do na kraju 16 tjedana koliko razred meditira može meditirati deset do petnaest minuta. Razdoblje meditacije završava daljnjim uputama kao što su: "Kad se osjećate spremnim... nježno otvorite oči i preusmjerite se na vanjsko okruženje i sa školom ... duboko udahnite i malo se ispružite ako želite."



### 3. Zaključak

Na samom početku uložili smo puno truda u početni mir. Vrlo polako, korak po korak, napredovali smo sve dok homogeno nismo meditirali od početka do kraja kao jedna klasa. Čak i u početnim i prvim ponavljajućim minutama meditacije, nemirni studenti i studenti sa specifičnim problemima imali su velikih problema s umirujućim. Uz uporno i blago upravljanje ponovljenim minutama izdanja, rezultati su bili iznenađujući. Kad smo dodali vizualizaciju određenih tvari, zapravo smo se osjetili i razred je bio spreman za prve korake suradnje. Važno je napomenuti da smo meditirali svaki put kad bi se osjećala preumorno u učionici. Meditacija za koncentraciju i uvid započela je tek nakon usvajanja prve meditacije. Ovo drugo koristila sam uglavnom kao uvod u određene sate, gdje mi je trebao miran uvid u znanje koje su učenici već imali. Ova vrsta meditacije također je bila vrlo dobro prihvaćena u učionici, a rezultati su bili inspirativni, jer su potonji učenici trenirali koncentraciju, u kojoj su značajno napredovali, a učitelj je bio impresioniran prethodnim uvidom u razredno znanje. Rješavanje sporova, smirivanje razreda, osjećaj prihvaćanja i učenika i nastavnika od strane učenika, dugoročna motivacija i koncentracija, volja za radom... i još uvijek možemo navesti prednosti koje su nastale nakon uspješno izvedenih meditacija. Ispada da svake godine dolaze naporne i zakrpene generacije, a meditaciju svake godine uvodim u nove generacije.

### 4. Literatura

- [1.] Baesler, E.J. (2010): Meditation in the Classroom: Cultivating Attention and Insight
- [2.] Buchanan, T.K. (2017): Mindfulness and Meditation in Education
- [3.] Champion, J., & Rocco, S. (2009). Minding the mind: The effects and potential of a school-based meditation program for mental health promotion
- [4.] Crescentini, C. (et al.). (2016): Mindfulness-Oriented Meditation for Primary School Children: Effects on Attention and Psychological Well-Being
- [5.] Culham, T., Shivhare, N. (2018): The many benefits of meditation in the classroom. URL: <https://theconversation.com/the-many-benefits-of-meditation-in-the-classroom-94566> (6.8.2022)
- [6.] Dinevski, D. (2016). Predavanje na medicinski fakulteti v Mariboru. Meditacija izboljša zdravje in zviša kakovost življenja
- [7.] Kaiser-Greenland, (2010): For teaching mindfulness meditation to pre-K and grade school age children.
- [8.] Lutz, A.; Davidson, R.J. (2008): Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise
- [9.] Miller, J:P: (2014): The Contemplative Practitioner
- [10.] Tertinek, I. (2017): Meditacija v osnovnih šolah: stališča in ocene učiteljev – magistrsko delo.
- [11.] URL: Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise | PLOS ONE (7.8.2022)
- [12.] Waters, L. (et al.). (2014): Contemplative Education: A Systematic, Evidence-Based Review of the effect of Meditation Interventions in Schools, URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10648-014-9258-2> (6.8.2022)