

Stručni rad

TIJELO JE PROGRAM

mr.sc. Lia Apat
Osnovna škola Mladika

Sažetak

U školi učitelji žele opušteno i sigurno radno okruženje i opušteno učenike. Učenici žele dobre profesore i što manje problema u raznim predmetima. Ipak, najveća prepreka i učenicima i profesorima je stres i stresno okruženje. Dakle, cilj bi bio smanjiti količinu stresa, ili još bolje, znati njime upravljati. Danas nam znanost daje mnoga znanja o funkcioniranju ljudskog organizma i načinima smanjenja stresa, no ta nam znanja još nisu u potpunosti dostupna. Stoga bi se na području škole trebao provesti probni pilot program u kojem bi sva znanja iz epigenetike bila uključena u nastavni plan i program. Cilj je razumjeti sebe kako biste mogli kontrolirati stresne situacije u okruženju u kojem živite.

Ključne riječi: um, epigenetika, stres, učenik, učitelj

1. Uvod

Profesori u osnovnim i srednjim školama ovih su dana pod velikim stresom iz okoline. Naravno, svaki učitelj želi biti u stanju učinkovito predavati gradivo, razumjeti i savladati svoje učenike i roditelje, dobro se slagati s kolegama i općenito biti zadovoljan. Međutim, primjećujem da imamo premalo znanja o tome kako naše tijelo funkcionira. Tek kada bi svi učitelji shvatili i razumjeli da je naše tijelo pravi program koji se može i reprogramirati, mogli bismo smanjiti razinu stresa, nesigurnosti i pritiska i sigurno bismo bili puno bliže profesionalnom uspjehu u obrazovanju. Ali za to bismo morali ponovno biti programirani. Kako? Uz provizorno pilot edukaciju, uz širenje znanja o znanosti epigenetike i novijim, dokazivim rezultatima o utjecaju pozitivnih misli na bolje rezultate učenika u školi.

2. Što je epigenetika?

Otac epigenetike je molekularni biolog dr. Bruce Lipton, rođen 21. listopada 1944. U svojoj knjizi *Biologija vjerovanja* dokazao je da naša uvjerenja kontroliraju ljudsku biologiju. Bilo je to 2006. godine i tada je postao svjetska eminencija. Dakle, geni ne kontroliraju stanice, već naše misli. Ništa nas ne kontrolira, samo mi možemo kontrolirati svoje gene, a ne obrnuto. Otvorilo je novo poglavlje o tome kako ljudski um funkcionira i kako možemo postati kreatori svojih života. Ne postoji ništa što se ne može promijeniti [4]. Dakle, ako učenik ne voli školski predmet, to ne mora nužno biti povezano s time da je predmet pretežak. Jednostavno treba početi razmišljati pozitivno i prevladati psihičku barijeru koja ga opterećuje. Učitelj tu može biti od velike podrške. Sve dok učenik ne zna kako, stvar se neće popraviti, jer zbog građe tijela i trenutnog mentalnog programa učenika od ne znam do preteško mi je. Epigenetika nas uči da naše tijelo nije samo stroj, već da um može promijeniti naša uvjerenja kada svojim stanicama šaljemo različite upute. Reprogramiramo se. Epigenetika znači iznad, iznad je genetike. Jednostavno rečeno, genetika tvrdi da geni kontroliraju bolesti, s druge strane, epigenetika dokazuje našu kontrolu nad genima. Upravo je ta teorija u suprotnosti s prevladavajućom Dawinovom teorijom, zbog čega su dr. Liptona isprva smatrali potpunim čudakom [3].

2.1. Svjesni i nesvjesni um

Postoje programi učitani u naš nesvjesni um. Na primjer, nakon što naučimo (svjesno) koliko je dva puta devet, kreira se program tako da ga ne trebamo svjesno ponavljati [1]. Dakle, učenik je poput mape sa sadržajem. Ako učenik želi promijeniti lošu ocjenu iz nekog predmeta, mora svjesno pročitati sadržaj mape i tako osvijestiti stvari o sebi. Pa što hoće, a što neće.

2.2. Naše tijelo je program

Dr. Lipton kaže da naše tijelo nije samo fizičko, već budući da stanice imaju svoj vlastiti identitet i stoga nas sve čine različitim, tijelo se može promijeniti, na primjer, iz muškog u žensko itd. Također je i prijemnik signala iz okoline. Što znači da uvijek postoji neki prijenos koji se uvijek događa, čak i kad se razbolimo. U kvantnoj fizici, to je nevidljiva energija ili duh koji utječe na naš fizički svijet [2]. Dakle, ljudskim tijelom upravlja duh ili nevidljiva energija. Ako učenik ima problem s nekim predmetom, neće ga riješiti dok ga ne shvati i ne promijeni program. Programi kao ja ne mogu, preteško mi je, možda uspijem ili možda bi, ali sumnjam. Postoje dvije vrste učenja, kroz bol (prisutne negativne misli) i kroz radost (prisutne pozitivne misli).

2.3. Utjecaj stresa na naše tijelo

Danas znamo da postoji pozitivan i negativan stres. B. Youngs, koji je dosta proučavao ovu temu u obrazovanju, čak je napisao da je učiteljski stres "profesionalni rizik" i da učitelj mora naučiti kako upravljati stresom [2]. O negativnom stresu govorimo kada određena situacija izazove strah, tjeskobu ili druge negativne emocije [5]. Za učenika koji dobije lošu ocjenu njegovo tijelo prelazi u strah. Na taj način tijelo počinje utjecati na tvoje misli (npr. budi oprezniji, preteško je, nećeš moći). Tijelo se želi zaštititi od ponovnog straha. Ako vjerujete ovim mislima, nećete ništa promijeniti. Ista misao vodi do iste odluke, ponašate se isto, doživljavate isto i opet imate iste emocije. Ako živiš s poznatim emocijama, živiš isto, po programu, u prošlosti. Tijelo je u prošlosti, a ne u sadašnjosti [1]. Da bi učenik napravio pomak u učenju, treba se zapitati što trebam učiniti da bih uspio, a ne zašto mi ne ide. Posebnu pozornost moramo posvetiti djeci do sedme godine [3]. U školi, dakle, do učenika prvog razreda. Oni još nemaju razvijen svjesni um i u ovom razdoblju usvajaju dobro i loše; su programirani. Problem je u tome što je samo 5% svjesni um. To znači da gotovo cijeli dan radimo po učitanoj programu.

2.4. Emocije nas definiraju

Ako student ostane dulje vrijeme u programu ne znam ili ne sviđa mi se, to je vrlo predvidljivo i ne mijenja ništa. Ovisi o vanjskom okruženju. To može biti osoba, mjesto koje utječe na njegove negativne emocije. Najbolje je naučiti učenika izvoditi tehniku Psych-K. Kada učenik prekriži ruke i noge, obje polovice mozga rade istovremeno. U tom položaju stvara novo uvjerenje. Za usvajanje novog uvjerenja potrebno je 10 do 15 minuta [3]. Može sjediti i zamišljati da nema problema s predmetom, da lako uči i dobiva dobre ocjene. Dakle, mijenja prošli program. Međutim, misli o starom programu odvratio će ga kao zašto se mučiti, pa od toga neće biti ništa. Kad je riječ o tome, volja mora biti veća od programa. Dakle, student mora reći svom tijelu da će sjediti sve dok postoje samo pozitivne vizualizacije. Traje otprilike 10 do 15 minuta. [1]. Ni same misli neće biti dovoljne. Da bismo postigli uspješan rezultat, moramo angažirati misli i emocije. Dakle, učenik mora vizualizirati i osjetiti pozitivne emocije. U ovoj kombinaciji uspjeh je zajamčen. Prema kvantnoj fizici, misli su električno polje. Emocije su magnetsko polje. Ako učenik zamišlja da su njegovi razrednici mislima ljubazni prema njemu, stvara novo iskustvo i stječe nove emocije. U kvantnom polju to stvara više energije i manje materije.

2.5. 70.000 do 90.000 misli dnevno

U prosjeku, čovjek ima 70 do 90.000 misli dnevno. On zapravo živi od programa, ili drugim riječima, živi od programa iz prošlosti. Znanost je dokazala da tijelo ne zna razliku između iskustva koje stvara nove emocije (na primjer, ako učitelj kaže nešto što povrijedi učenika) i ako vi stvarate emocije svojim mislima (na primjer, učenik vizualizira da predmet osjeća se dobro) [1]. Postoji još jedna tehnika koju učenik može koristiti kako bi pomogao u prevladavanju negativnih emocija prema određenom predmetu. Ujutro, kad ustane, zamislite kako će provesti cijeli dan. Dodajte pozitivne emocije kako biste stvorili potpuno elektromagnetsko polje. Dakle, u kvantnom svijetu energija se koncentrira, tijelo prepoznaje program i tako se cijeli dan realizira i u stvarnom svijetu, u sadašnjosti. Sve se događa u sadašnjem trenutku. Nema prošlosti, nema budućnosti. Kroz vizualizaciju učenik kreira drugačiju budućnost od one koja bi inače slijedila uobičajeni, stari program, stare osjećaje. Budući da tijelo ne prepoznaje razliku između iskustva i vizualizacije, mijenja programe u sadašnjosti [1].

2.6. Upravljanje stresom u našoj školi

Kao učitelji se jako trudimo u tom smjeru, ali nijedna tehnika ne daje konkretne promjene. Vodimo razne radionice na kojima djeca mogu naučiti kako opustiti svoj um. Također im kažemo što mogu raditi kod kuće. Prema principu epigenetike, promjene dolaze samo promjenom podsvjesnog programa. Danas je moguće biti uspješan ako se učenik ponekad osjeća opušteno i zna kako je do toga došao.

2.7. Znanje je ključ do uspjeha

U školskom okruženju nije dovoljno samo poučavati nastavno gradivo, već bi bilo potrebno ta znanja na jednostavan, a za neke i produbljeniji način ugraditi u nastavni plan i program. Učenici imaju pravo na stjecanje ovih vještina. Moraju razumjeti zašto ponekad reagiraju potpuno drugačije, zašto plaču bez razloga, zašto im se ne sviđa neki predmet ili osoba ili mjesto i slično. Iako znanost na ovom području ima sve veće uspjehe, znanje se ne koristi kao nužno znanje o sebi ni u školama ni u medicinskim udžbenicima. U školi je svaki učitelj educiran kako različitim metodama pomoći učenicima, a najčešće je ta pomoć kratkotrajna. Nesvjesni program još uvijek nije promijenjen. Učitelji koji moraju kontrolirati razinu stresa imaju svoje planove kao i svi drugi. Ako ne poboljšaju svoju podsvjesnu prošlost, ne mogu ni shvatiti, shvatiti i prihvatiti drugo iskustvo koje učenik ima. Energija stresa se ne vidi, ali svi se osjećamo nervoznom osobom. Osjeća se energija. Kao učitelji moramo se pobrinuti da tu pozitivnu energiju prenesemo u školski prostor. Tada bolje upravljamo i svim stresnim situacijama iz okoline, posebice zahtjevima nekih roditelja. Puno bolje ćemo reagirati na nemili događaj i brže ćemo pronaći rješenje. Kao učitelji, trebali bismo shvatiti da je najveće znanje koje dijete može steći naučiti upravljati svojim stresom. To mu ne bi pomoglo samo za školu, nego za apsolutno svaku životnu situaciju u kojoj bi se našao. Isto vrijedi i za učitelje. Sada zamislite školu u kojoj je takav zamišljeni pilot projekt korištenja vještina za upravljanje emocijama već u tijeku. To je škola međusobno povezanih učenika i profesora, koji brinu jedni o drugima i gdje se učenje zapravo događa.

3. Zaključak

Kako bi se smanjili zdravstveni problemi i psihičke posljedice stresa nastavnih radnika, školski sustav hitno bi trebao uključiti znanstvene spoznaje o funkcioniranju naših gena i naših misli. Učitelj koji je pod stresom ne može dobro obavljati svoj posao, kao ni učenik. Rješenje je stoga usmjeriti svoju energiju u nešto pozitivno, odnosno kroz gore navedena znanja i tehnike. Ekonomska politika tome ne ide u prilog, ali mi učitelji želimo zdravu djecu. Jedino što nam preostaje je da se što prije dokopamo tog znanja i proširimo ga onima koji se žele reprogramirati. Bio to učitelj, učenik ili čak roditelj.

4. LITERATURA

[1] Dispenza, J. (2020). Postanite brezmejni. Založba Primus.

[2] Youngs, B. (1993). Obvladovanje stresa za vrgojitelje in učitelje. Založba Educy. Ljubljana.

[3] Bruce H. Lipton, PhD. URL: <https://www.brucelipton.com/other-resources/> (15.12.2022.)

[4] Sensa. URL: <https://sensa.metropolitan.si/osebna-rast/dr-bruce-h-lipton/> (26.11.2022.)

[5] Andragoška spoznanja. URL: <https://journals.uni-lj.si/AndragoskaSpoznanja/article/view/5860> (18.11.2022.)