



Mindfulness i razvoj socijalno-emocionalnih vještina učitelja

Godine 2016., tim PrevLab-a pokrenuo je dvogodišnji projekt "Razvoj modela *mindful* škola – sveobuhvatni pristup u razumijevanju primjene kontemplativnih metoda u obrazovanju" financiran od strane Mind and Life institute-a te Varela Award fund-a. Glavni ciljevi projekta bili su ispitati može li primjena mindfulness programa – CARE (Cultivating Awareness and Resilience in Education) sa cjelokupnim osobljem osnovne škole utjecati na školsku psihosocijalnu klimu, dobrobit školskog osoblja te prosocijalno ponašanje učenika. U projektu su sudjelovale dvije osnovne škole iz Grada Zagreba (OŠ Žitnjak te OŠ dr. Vinka Žganca). Nastavnici i ostali školski djelatnici eksperimentalne škole sudjelovali su u petodnevnom treningu koji je provodila trenerica CARE programa iz SAD-a, Christa Turksma. Ova kvazi-eksperimentalna studija uključivala je tri točke mjerenja u kojima je sudjelovalo osoblje škola (N = 55) te učenici (N = 166). U svrhu istraživanja korištena je metoda samoprocjene sudionika, ali i procjena zdravstvenog stanja sudionika istraživanja (mjerenje otkucaja srca i krvnog tlaka). Preliminarni rezultati ukazuju na pozitivne učinke primjene mindfulness prakse s djelatnicima u obrazovnom sustavu. Utvrđeni su pozitivni rezultati u odnosu na sposobnost tolerancije stresnih događaja, svjesnost, kvalitetu prisutnosti i pozornosti te suosjećanje i samosvijest općenito.