

Naslov članka/Article:

Čuječnost v šolskem okolju

Mindfulness in the School Setting

Avtor/Author:

Tanja Jankovič

DOI:

CC licenca



Priznanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav



Razredni pouk št. 2/2017, letnik 19

ISSN 1408-7820

Izdal in založil: Zavod Republike Slovenije za šolstvo

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2017

Spletna stran revije:

<https://www.zrss.si/strokovne-revije/razredni-pouk/>



Slika 1: Poslušanje



Tanja Jankovič,

Osnovna šola Danile
Kumar Ljubljana

Čuječnost v šolskem okolju

POVZETEK: O čuječnosti je zadnje čase vedno več govora. Pogosto v povezavi s stresom, kjer je v rabi v terapevtske namene. Hkrati pa vedno pogostejše lahko čuječnost zasledimo tudi v šolskih kontekstih. Pričujoči članek bo predstavil pojem čuječnosti, ga umestil v šolski kontekst in predstavil prednosti čuječnosti v šolskem okolju. Predstavili bomo vrednost čuječnosti za učitelje ter uporaben vidik čuječnosti pri delu z učenci.

Ključne besede: čuječnost, čuječi učitelj, čuječnost v razredu, čuječnost pri učencih, celostni razvoj možganov

Mindfulness in the School Setting

Abstract: Lately, there is more and more talk of mindfulness. Often in connection with stress, where it is used for therapeutic purposes. At the same time, mindfulness is becoming more common in school contexts as well. The present article will present the concept of mindfulness, incorporate it into a school context, and present the advantages of mindfulness in a school setting. It will present the value of mindfulness for the teachers and the useful aspect of mindfulness in working with pupils

Keywords: mindfulness, mindful teacher, mindfulness in a classroom, mindfulness in pupils, holistic brain development



Uvodoma o čuječnosti

O čuječnosti se je v zahodnem svetu pričelo govoriti konec 70. let prejšnjega stoletja, ko so jo sodobni razlagalci in učitelji meditacije poenostavljeno prenesli v zahodni kontekst. Izvorno *čuječnost* (angleško *mindfulness*) prihaja iz prevodov budističnih tekstov za palijsko besedo *sati* – usmerjena pozornost oz. nepresojajoče, neposredno opazovanje ter pozornost, usmerjena na sedanji trenutek. V budističnih okvirjih, je *sati* le ena od komponent njihove prakse. Od 80. let dalje, v veliki meri po zaslugi Jona Kabat-Zinna, ki je uvedel program Mindfulness Based Stress Reduction, je bila čuječnost uvedena v terapevtska okolja kot sredstvo izboljšanja počutja ipd. ter kasneje podobno v nove sekularne kontekste, ter bila povsem izvzeta iz budističnih okvirjev (Ditrich, 2015). O čuječnosti z otroki se je pričelo govoriti kar nekaj časa po tem. The mindfulness project v svoji časovnici navaja program MindUP za otroke (sklad Goldie Hawn, 2005), leta 2007 sta bili neodvisno zasnovani neprofitni organizaciji Čuječnost v šolah (VB) in Čuječe šole (ZDA) (Frey, 2016). Danes je čuječnost v šolskem prostoru prisotna bolj in bolj (Mindfulness in school Project, Mindfull Schools ...). Poroča se o pozitivnih učinkih vpeljevanja v šole. Podrobnejše informacije podprte z raziskavami najdemo na spletnih straneh projektov Čuječe šole – Mindful schools <http://www.mindfulschools.org/about-mindfulness/research/> in Čuječi učitelji – Mindful teachers <http://www.mindfulteachers.org/p/benefits-of-mindfulness.html>. Sicer pa se vadba čuječnosti kaže v povečanih kognitivnih zmoglostih, zmanjšanju stresnega odziva (Zenner idr., 2014), večji zmoglosti empatije (Williams in Penman, 2015).

Kaj torej čuječnost je?

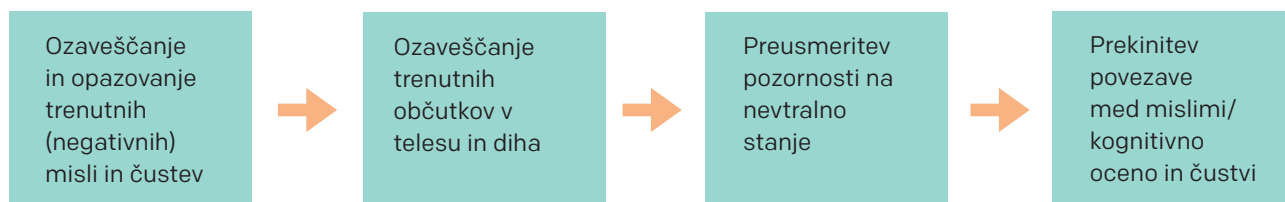
Skupina drugošolcev je na vprašanje, kaj je to čuječnost, najprej odgovorila: »To, da nekaj čuješ.« In po svoje je res. V želji nekaj slišati, je treba imeti razvito senzibilnost, da to sploh slišimo. V današnjem hitrem svetu se zdi vedno pomembnejše zares slišati drug drugega, živeti tukaj in zdaj. Čuječnost pa nas preprosto vadi v tem, da smo tukaj in zdaj.

V osnovi se prakticira skozi meditacijo, »skeniranje telesa« – hoteno usmerjanje pozornosti na posamezne dele telesa in občutja v njih, kultiviranje dihanja, aplicira se v vsakdanjih opravilih, kot na primer prehranjevanju, ter v odzivanju na psihološko zahtevne situacije ali pri soočanju z bolečino (Zenner idr., 2014).

Kabat-Zinn čuječnost predstavi kot »... zavedanje vsakega trenutka. Negovana je s hotenim usmerjanjem pozornosti na stvari, katerim sicer ne posvečamo niti trenutka pozornosti. Je sistematični pristop k razvijanju novih vrst nadzora in modrosti v naših življenjih, na osnovi notranjih zmoglosti za umiritev, usmerjanja pozornosti, zavedanja in uvida.« (Globevnik, 2015). Treba se je zavedati, da je čuječnost vsekakor več kot le njena definicija. Pomeni način življenja, ki ga zagotovo ne dosežemo le z nekajkratno meditacijo, ampak z zavestnim treningom možganov, za katere nevroznanstveniki dokazujejo, da se spreminjajo skozi vse življenje. Siegel pravi, da se možgani fizično spreminjajo zaradi novih izkušenj. Ko pozornost usmerjamo na nov način, ustvarjamo novo izkušnjo, ki lahko najprej spremeni delovanje, nato pa tudi strukturo možganov. Moč usmerjene pozornosti (na cilj, ki ga hočemo doseči, ali na to, kako se počutimo) je v tem, da aktivira nevronske povezovanje, kar sproži proizvodnjo beljakovin, ki omogočijo nove povezave med aktiviranimi nevroni. Nevroplastičnost je proces aktiviranja, rasti in povezovanja nevronov – možgani se torej spreminjajo glede na to, kaj doživljamo in čemu namenjamo pozornost (Siegel in Payne Bryson, 2013).

Glavni namen programa čuječnosti (po Mindfulness based stress reduction) je večja zmoglost upravljanja zlasti z obremenjujočimi občutki bolečine, mislimi in s čustvi skozi povečano zmoglost opazovanja in sprejemanja teh dogodkov kot (zgolj) dogodkov, kar omogoča njihovo odcepitev od osebe kot celote (Arzenšek, 2015). Kabat-Zinn pojasnjuje delovanje mehanizma čuječnosti v štirih korakih.

Prek treninga čuječnosti se lahko naučimo drugače odzivati na stresne situacije. Ditrich (2015) povzema budistično modrost, ki pravi, da nezadovoljivost in trpljenje človekove duše izhajata iz napačnega odziva na izkušnje, osnovanega na zmotni kogniciji in nevednosti, ki pogojujeta navezanost na istovetenje z brezosebnimi procesi in fenomeni ter tako gradita iluzorno razlikovanje med »jaz« in »drugo«.



Poenostavljen opis delovanja mehanizma čuječnosti po Kabat-Zinnovem programu Mindfulness based stress reduction (MBSR). Povzeto po Arzenšek, A.: Čuječnost kot psihološka intervencija v psihološkem svetovanju.

Slika 2: Delovanje mehanizma čuječnosti

Čuječnost za učitelje

Biti tukaj in zdaj je v šolskem prostoru še toliko pomembnejše. Na prvem mestu za učitelja. Komaj čuječ učitelj lahko čuječe poučuje in morda uči tudi čuječnost, kakor pravi Kevin Hawkins iz organizacije Mind Well, ki poučuje čuječnosti tudi učitelje. Mind Well verjame v moč in potencial tistih, ki izobražujejo, zato je njihovo delo osrediščeno na dobro stanje učiteljev. To se nato prenaša v dobro prakso ter praktični pouk tudi preko urjenja v socialnih veščinah in čustvenem zorenju otrok. Navajajo naslednje sosledje: bodi čuječ, poučuj čuječe, uči čuječnost.

Čuječ učitelj se bo zaznal v situaciji, ko je ob kakšnem učencu/staršu/sodelavcu »napet kot strunica« in se morda ne bo spustil po toboganu napačnih odločitev in ravnanj. Čuječ učitelj bo zaznal, da morda nosi šolsko situacijo domov ter jo neprenehoma melje v glavi, tudi kadar ni čas za to – morda bo na prvem mestu takšno ravnanje pričel opazovati in nato tudi vzpostavil distanco do tega »vlaka misli« in ga enostavno pustil, da pelje naprej. Čuječ učitelj bo na prvem mestu v večjem stiku sam s sabo in bo posledično lahko v večjem stiku tudi s svojimi učenci, življenje okrog sebe bo zaznaval takšno kot je ter se ne bo po nepotrebnem ujemal v vrtinec negativnega ali izčrpljujočega delovanja, ki je lahko posledica pretirano osebnega odzivanja na dogajanje okrog nas in njegovega napačnega interpretiranja.

Kadar se je učitelj torej sposoben v situaciji, v kateri po že znanem ponavljajočem se vzorcu pritisk narašča, zaustaviti, takrat lahko za trenutek pogleda nanjo z distance – ozavešči lastno napetost ob določenem vedenju, se po čuječnosti zaveda minljivosti le te, oblikuje drugačen odziv. Takrat je sposoben tudi empatično pristopiti do sebe in drugih ter situacijo razviti v željeni smeri.

Pojma in treninga čuječnosti ne bi želeli poenostavljati in bi zato spodaj opisane prakse poimenovali zgolj uvajanje v čuječnost. Bi pa za poglobitev v čuječnost vsekakor priporočili bralcem v študij knjigo Čuječnost ali kako najti mir v ponorelem svetu Marka Williamsa in Dannyja Penmana. Avtorja v knjigi natančno opišeta program urjenja čuječnosti, ki traja osem tednov. Avtorja bralca postopoma peljeta skozi serijo praktičnih vaj, za katere je potrebno kar precej vztrajnosti.

- *Te se pričnejo z zavedanjem »avtomatskega pilota«, ki je marsikdaj v naših življenjih koristen, njegova pretirana aktivnost pa nas lahko zelo oddalji od zavedanja življenja tukaj in zdaj.*
- *Vaje drugega tedna se osredotočajo na boljše zavedanje lastnega telesa, vpeljejo nas v osnove meditacije in vaj »skeniranja telesa«.*
- *V tretjem tednu se osredotočamo na vpletanje čuječnosti v vsakdanje življenje preko vaj čuječega gibanja.*

- Četrty teden urjenja čuječnosti nam še podrobneje predstavi, kako deluje naš um, ki vse prevečkrat premljeva, kritizira, razmišlja in melje, melje, melje ... in vzpostavlja sodbe. Preberimo primer:
 - »John je bil na poti v šolo.
 - Skrbelo ga je zaradi ure matematike.
 - Ni bil prepričan, ali bo ta dan spet lahko nadzoroval razred.
 - To ni bila naloga hišnika.« (Williams in Penman, 2015, str. 143)
- Primer pokaže, kako nas to sosledje preprostih stavkov pripelje do tega, da moramo vedno znova popraviti pogled na prizor. Naš um namreč zelo hitro vzpostavlja odnos do slike, ki si jo ustvari.
- Vaje petega tedna naslavljajo težave, ki jih imamo, in apelira na sprejemanje le-teh.
- Medtem ko šesti teden trka na vrata naše preteklosti, na katero se zelo radi naslanjamo, se vanjo zapletamo in marsikdaj v preteklosti tudi bolj živimo kot v sedanjosti.
- Sedmi teden nas skozi vprašanje, kdaj ste nazadnje plesali, vabi, da stopimo iz vsakodnevnih okvirjev in si drznemo zaznati iskricice, ki nam jih prižiga življenje.
- Osmi teden pa nas postavlja pred »naše vznemirljivo in dragoceno življenje«. Apelira na to, da je čuječnost pač način življenja, je drugačen način pogleda na svet, morda marsikomu znan, a ne ozaveščen ali pa utrjen in natreniran (Williams in Penman, 2015).

Čuječnost bi lahko bila koristna praksa za učitelje začetnike – ti se mnogokrat znajdejo v klobčiču mnogih situacij, ki se jim ne znajo postaviti po robu, saj jim bodisi manjka znanja in izkušenj bodisi nimajo poguma, da bi se jim postavili po robu. Trening čuječnosti jim lahko pripomore čisto na osebni ravni, da na situacijo pogledajo z distance, je ne vzamejo osebno in jim tako ne povzroča trpljenja.

Tudi utečenim in veščim učiteljem srečanje s čuječnostjo ne more škoditi. Ti se lahko mnogokrat znajdejo v ustaljenih tirnicah, kjer jih avtomatizem vodi v marsikdaj prehitro sklepanje, avtomatizirano ravnanje in odločanje ter posledično lahko tudi v tem primeru povzročanje trpljenja sebi in okolici ali pa počasno ugašanje iskrivosti, ki žene naprej.

Čuječnost je posledično dobra tudi za učence, saj jih lahko opremi z orodjem s pogledom na življenje, ki jim bo pripomoglo h kakovostnejšemu bivanju tukaj in zdaj, morebiti za vse življenje. ➡

Uvajanje v čuječnost za učence

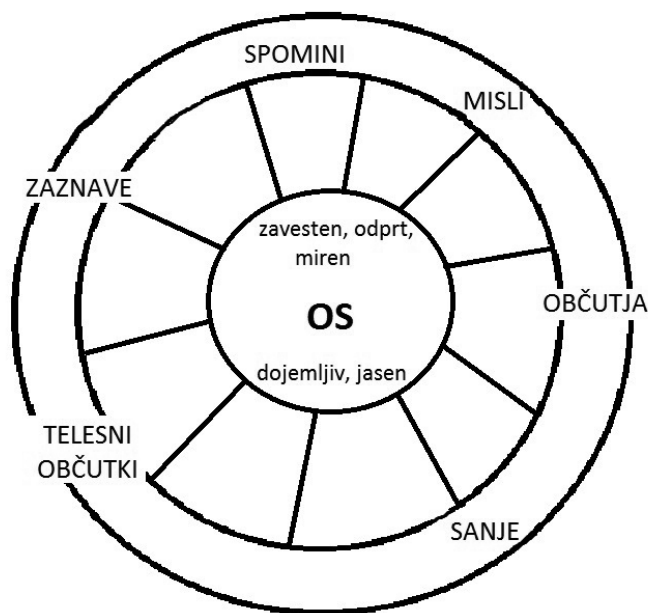
Največ diskurza, vezanega na čuječnost v šolskem prostoru, se vrti okrog otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami. Pri eni in drugi skupini otrok oz. mladih je čuječnost prisotna predvsem v terapevtskem smislu – za premagovanje specifičnih primanjkljajev, oziroma za premoščanje izzivov in različnih razvojnih nalog v obdobju intenzivnih sprememb. Mladi danes doživljajo vedno več stresa, kar se kaže v povišani stopnji anksioznosti, depresivnosti, agresije, zlorabe substanc in vedenjskih težav ter v nižji stopnji samozavesti in samozaupanja (Globevnik, 2015), ta meja pa se prestavlja vedno nižje. Zato je razumljivo, da je posledično tudi čuječnost v šolskem kontekstu bolj prisotna.

Čuječnost pa ni zgolj predmet terapevtskega delovanja. Je prav tako dobrodošla praksa za razvijanje različnih spretnosti, ki pripomorejo k celostnemu razvoju otrok.

Med pozitivnimi učinki čuječnosti, ki bi jih bilo smiselno razvijati pri učencih, najdemo:

- **Pozornost:** sposobnost osredotočanja na zunanji ali notranji dražljaj.
- **Koncentracija:** sposobnost zbranega dela oz. sposobnost vztrajanja na nekem dražljaju, ki je pritegnil našo pozornost. Ti dve sposobnosti bistveno vplivata tudi na višje spoznavne procese, kot so mišljenje, učenje, sklepanje, pomnjenje. (Vilar, 2013)
- **Povezanost (s sabo in znotraj skupnosti)** je dolgoročno gledano pomembna za kakovostno življenje in delo tako posameznikov kot razredne skupnosti ter tudi za življenje v širši družbi. Mednarodna komisija o izobraževanju za enaindvajseto stoletje pravi, da bi naj učenec usvojil znanje iz štirih izobraževalnih stebrov: *znanje, uporaba znanja, poznavanje sebe in sobivanje z drugimi*. (Ažman, 2012) Naše šole so v praksi večinoma naravnane predvsem na razvijanje znanja in njegove uporabe. V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju je tudi *sobivanje z drugimi* zelo pomembno in prisotno preko različnih socialnih iger ipd. Zdi pa se, da je tretji steber izobraževanja – poznavanje samega sebe – v praksi najmanj prisoten.
- **Empatija:** Znanstveniki navajajo, da postane del možganov, ki vpliva na naš občutek povezanosti z ljudmi zaradi meditacije aktivnejši, kar omogoča resnično empatijo. Skener bi nam pokazal, da to območje možganov kar žari, ko čutimo empatijo do drugega človeka. Meditacija pa to področje ne samo krepi ampak tudi povečuje (Williams in Penman, 2011).

Siegel navaja, da je za celostni razvoj otroških možganov pomembno razvijati tudi notranji pogled (*mindsight*). Izraz se nanaša na razumevanje lastne notranjosti in razumevanje notranjosti drugega. Slednje sledi kot posledica razvoja vpogleda in empatije.



Povzeto iz Celostni razvoj otroških možganov
(Dan J. Siegel in Tina Payne Bryson)

Slika 3: Kolo zavedanja

Čuječe aktivnosti za delo z učenci

Preden učitelj prične z izvajanjem aktivnosti v razredu, je zelo pomembno, da tudi sam preizkusi potek in učinke posameznih vaj, še posebej pa je to pomembno in odgovorno s strani učitelja pri uvajanju meditacije.

V knjigi *Celostni razvoj otroških možganov* najdemo podrobnejši opis vaje imenovane **kolo zavedanja**, ki jo uporabljamo za razvijanje »notranjega pogleda«. Os kolesa predstavlja notranji prostor, iz katerega se zavedamo vsega okrog nas in v nas. Ta se nanaša na naš perfrontalni korteks – del možganov, ki sprejema zavestne odločitve. Ta nam omogoča, da se povežemo tudi z drugimi. Obroč kolesa, ki je z osjo povezan z naperami, pa predstavlja vse, na kar smo lahko pozorni, oziroma česar se lahko zavedamo – *misli, čustva, sanje, želje, spomini, zaznavanje zunanjega sveta ter telesna občutja*. Vsi segmenti z obroča so zgolj različni vidiki nas samih. Robne točke, ki jim posvečamo več pozornosti, določajo razpoloženje v danem trenutku. Te so lahko povezane na primer z določenim pretiranim strahom – če se tej robni točki posveča preveč pozornosti, ohromi preostale produktivne robne točke. S treniranjem notranjega pogleda in vračanja v os lahko ugledamo večjo sliko in se osredotočimo tudi na druge robne točke. Otroke tako naučimo delovati bolj celostno, vidijo, da jim ni treba biti žrtev svojih čustev, občutij, podob, ter da se lahko odločijo, kako bodo mislili in čutili o svojih izkušnjah (Siegel in Payne Bryson, 2013). Otroke lahko tako opremimo z orodjem, ki jih bo konstruktivno in produktivno spremljalo skozi celo življenje ter bo pozitivno pripomoglo k njihovem celostnemu razvoju.



Slika 4: Dihalni prijatelj

S. Peternel (2005) pred pričetkom dela predlaga preverjanje vzdušja v razredu ter uglasjevanje skupine. **Moje notranje vreme** je zabavna aktivnost za ocenjevanje vzdušja pri posameznikih v razredu. Otroci ozavešajo svoje počutje in ga opišejo z nekaj preprostimi (vremenskimi) simboli. Glede na starostno skupino otrok lahko nabor opisov razširimo tudi prek spoznavanja različnih čustvenih stanj, ki jih ne gre deliti samo na dobro in slabo. Notranje vreme lahko tudi sprotno beležimo ali primerjamo stanje ob pričetku pouka in ob koncu. Tako otrokom predstavimo spremenljivost/minljivost čustvenih stanj.

Uglasjevanje skupine (skupen ritem, skupno dihanje) pomaga toliko bolj otrokom, ki se težje vklopijo v razredno realnost (zmanjšana pozornost, neurejene razmere doma ...). Med aktivnosti za uglasjevanje skupine spadajo **čuječe poslušanje**, ki ga lahko izvajamo z dalj časa trajajočim zvočnim signalom (udarec po trianglu, v meditaciji se uporablja pojoča skleda). Otroci zaprejo oči, dvignejo roke in jih spuščajo tako dolgo, dokler slišijo zvok. Lahko tudi dvignejo roko, ko zvoka ne slišijo več. Tovrstna aktivnost razvija tudi slušno razločevanje, kar je dobro pri transformaciji slišanih glasov v zapis besed.

Čuječe poslušanje 2: Učenci se osredotočijo na zvoke, ki jih slišijo: okrog sebe, za seboj, v sebi... Zgolj poslušajo. Lahko tudi narišejo, zabeležijo, kje je izvor zvoka, iz katere smeri prihaja itd.

Meditacija uvajamo postopoma in starostni stopnji primerno.

Dihanje lahko učenca s presežkom energije zelo dolgočasi, zato lahko k dihanju dodamo **dihalnega prijatelja** – plišasto igračo, ki otrokom pomaga dihanje opazovati. Ko ležemo na tla, ga posadimo na trebuh, in samo opazujemo, kako se dviga in spušča ...

Mavrične »flaške« so čudovit pripomoček za pojasnjevanje tega, kako delujemo ob napetosti, za pomirjanje in preusmeritev pozornosti. So plastenke, ki jih napolnimo s toplo vodo, tekočim lepilom, bleščicami in kapljico barvila. Otroke začarajo in prevzamejo. Otrokova naloga je, da jo pretrese, opazuje, kako se bleščice počasi spuščajo na dno, in diha. V povezavi s tem lahko na spletu najdemo čudovit kratki film Just breathe avtorjev Julie Bayer Salzman in Josha Salzmana.

Stiskek smo poimenovali nogavico, napolnjeno z rižem in nekaj kapljicami eteričnega olja, ter dvema našitima gumboma za oči. Lahko bi bil tudi (Z)Mečkanko ali karkoli podobnega. Gre za pripomoček, ki »nemirnim« učenecem pomaga nemir sprostiti, posledično se lažje usmerijo na šolsko delo. Med poukom ga imajo lahko na kolenih, pod mizico (da ne preusmerja pozornosti ostalih učencev) in ga stiskajo, mečkajo, kadar to potrebujejo.

Klop prijateljstva je segment čuječnosti zunaj učilnice, ki razvija empatijo. Na šolskem igrišču se lahko določi klop ali prostor, kjer počaka otrok, ki se v tistem trenutku čuti osamljenega in ne najde koga, s komer bi se igral. Slej ko prej se bo našel kdo, ki ga bo povabil k igri. Ideja za klop prijateljstva (Buddy bench) je prišla s spodnjega naslova <https://www.youtube.com/watch?v=dFqxqzI7lIc>.

Sklep

Z vpeljevanjem čuječnosti v šole vsekakor ne odstopamo od osnovnih ciljev in namenov vzgojno-izobraževalnega procesa, lahko ga pa obogatimo in dvignemo raven zavedanja ter zmanjšamo avtomatiziranost ustaljenih praks in načinov. Čuječnost lahko pomaga učiteljem in učencem premostiti zanje zahtevno in stresno situacijo. Arzenšek (2015) navaja, da čuječnosti nikakor ne gre

zamenjevati zgolj z meditacijo ali tehniko sproščanja. Čuječnost je kombinacija zmožnosti, s katerimi krepimo um, da bi zmanjšali težnje kognicije, ki vodijo do stresnega odziva. Vseeno pa je cilj prakticiranja čuječnosti bolj daljnosežen kot zgolj spoprijemanje s stresom. Zato lahko čuječnost, ki se izvaja v naših šolah, opredelimo zgolj kot pot k čuječnosti. Trenutno je v šolskem okolju prisotna predvsem v terapevtskem smislu, kot sredstvo pri premagovanju stisk in ovir, ki jih lahko doživljajo tako učitelji kot učenci. Skupine, ki so na tem področju bolj ranljive in posledično bolj dovzetne za čuječnost, so mladi učitelji, učenci s primanjkljaji na specifičnih področjih ter najstniki. Ko je terapevtska raven presežena in postane čuječnost način življenja, lahko (tudi v šoli) bogato doprinese v življenju posameznika in skupnosti – z razvijanjem empatije, negovanjem pozornosti, večjo zmožnostjo za umiritev, spodobnostjo uvida in posledično večjim nadzorom in modrostjo v življenju. Pridobivanje znanja kot cilj izobraževanja ne sme biti ločeno od moralnega oblikovanja osebnosti. Tako se vzpostavlja trdnost značaja in kritičnost posameznika na poti k oblikovanju avtonomne osebnosti. Zato je čuječnost v šolskem okolju dobrodošla. Iz malega raste veliko in pri mlajših učencih se tako lahko prične graditi čuječe posameznike po drobcih. Z namenom, da se nekega dne oblikujejo v celovite čuječe osebnosti.

Viri in literatura:

- Ažman, T. (2012). *Sodobni razrednik*. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo.
- Arzenšek, A. (2015). Čuječnost kot psihološka intervencija v psihološkem svetovanju. *Poligrafi*, (20)77/78, 13–34.
- Ditrich, T. (2015). Predstavitve sati v zgodnjem budizmu. *Poligrafi*, (20)77/78, 13–34.
- Frey, A. in Totton, A. (2016). *Sem tukaj in zdaj, ustvarjalna pot k čuječnosti*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Globevnik, M. (2015). Kvalitativna analiza doživljanja posledic vadbe čuječnosti med mladostniki. *Poligrafi*, (20)77/78, 95–120.
- Peternel, S. (2005). *Prvih pet minut*. Nova Gorica: Educa.
- Siegel, D. in Payne Bryson, T. (2013). *Celostni razvoj otroških možganov*. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.
- Srebot, R. in Menih, K. (1993). *Na krilih domišljije*. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo in šport.
- Vilar, J. (2013). *Razvijanje pozornosti in koncentracije*. Dostopno na: http://www.cresnjevec.si/files/2011/07/vaje_za_koncentracijo_let2013.pdf (17. 8. 2016).
- Williams, M. in Penman, D. (2015). *Čuječnost, kako najti mir v ponorelem svetu*. Tržič: Učila International.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., Walach, H., (2014). *Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis*. Dostopno na: <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2014.00603/full> (17. 8. 2016).



Slika 5: Mavrična flaška