

# Uważność – nowy przedmiot w angielskich szkołach

17 stycznia 2020

W aż 370 angielskich szkołach uczniowie będą mogli zacząć ćwiczyć swoją uważność, czyli uważną obecność, dzięki wprowadzeniu nowego przedmiotu o nazwie: mindfulness. Inicjatywa brytyjskiego rządu jest przełomowa i może wpłynąć pozytywnie na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w Wielkiej Brytanii.



O „uważności” lub „uważnej obecności” (mindfulness) mówi się już od dawna. W dobie „Facebooka”, „Instagrama” i ogólnie Internetu mamy nadmiar bodźców i informacji (w większości mało wartościowych dla naszego życia), które prowadzą do problemów z koncentracją na obecności „tu i teraz”.

Brak uważności i skupienia się na chwili obecnej prowadzi z kolei do problemów natury psychicznej, emocjonalnej, a nawet fizycznej. Bardzo często przyczynia się do depresji, agresji i braku empatii.

Zdając sobie sprawę z tego, że problemy te zagrażają dobremu funkcjonowaniu społeczeństwa brytyjski rząd postanowił wprowadzić w 370 angielskich szkołach nowy przedmiot, którego celem będzie właśnie trening uważności (mindfulness).

Ponadto w komunikacie prasowym dotyczącym programu napisano także, że młodzież będzie w ramach zajęć współpracować z ekspertami w dziedzinie zdrowia psychicznego w celu nauczania się technik relaksacyjnych, ćwiczeń oddechowych oraz innych sposobów na „regulację własnych emocji”.

Ekspertom zależy także na zbadaniu, które metody najlepiej sprawdzają się u młodych osób. Samo badanie – jak informuje

brytyjski rząd – potrwa do 2021 roku i będzie należało do największych na świecie.

Utworzenie programu jest konsekwencją niepokojącego wyniku sondażu zleconego przez National Health Service, zgodnie z którym co ósme dziecko w Anglii będące w wieku od 5 do 19 lat cierpi na co najmniej jedno zaburzenie psychiczne (związane z depresją, czy stanami lękowymi).

Źródło: [PolishExpress.co.uk](http://PolishExpress.co.uk)