

Włączanie technik uważności (mindfulness) do procesu wspierania młodzieży z zaburzeniami koncentracji

Agnieszka Nowakowska-Kaliszuk / Wydział Nauk o Edukacji,
Uniwersytet w Białymstoku

e-mail: a.nowakowska@uwb.edu.pl

ORCID: 0000-0002-6988-9325

Streszczenie

Współczesna młodzież zmagana jest z coraz częstszymi problemami z koncentracją uwagi, co negatywnie wpływa na ich funkcjonowanie szkolne, emocjonalne i społeczne. Główne przyczyny to nadmiar bodźców, presja edukacyjna, stres, a także czynniki biologiczne i środowiskowe. Zaburzenia te mogą prowadzić do obniżonej samooceny, trudności w relacjach i gorszych wyników w nauce. Kluczowe jest zapewnienie młodzieży odpowiedniego wsparcia – indywidualnego i systemowego – ze strony nauczycieli, rodziców oraz specjalistów. Wśród skutecznych metod terapii znajdują się podejścia behawioralne, psychoterapia, farmakoterapia oraz techniki mindfulness. Szczególną rolę odgrywa mindfulness – praktyka uważności, która poprzez skupienie na chwili obecnej wspiera rozwój samoregulacji, redukcję stresu oraz poprawę koncentracji. Badania wykazują, że regularne stosowanie mindfulness może przynieść trwałe korzyści poznawcze i emocjonalne. Implementacja mindfulness w szkołach wymaga zaangażowania nauczycieli, odpowiednich szkoleń, współpracy z rodzicami oraz integracji z programem nauczania. Techniki te – zarówno formalne (medytacje), jak i nieformalne (uważność w codziennych czynnościach) – pomagają młodzieży w radzeniu sobie z trudnościami dnia codziennego. Praktyka mindfulness, prowadzona w sposób etyczny i odpowiedzialny, może stanowić wartościowe uzupełnienie terapii zaburzeń koncentracji i skutecznie wspierać rozwój młodego człowieka.

Słowa kluczowe: Zaburzenia koncentracji, funkcjonowanie szkolne, mindfulness/ uważność, wsparcie edukacyjne, samoregulacja emocjonalna.

The implementation of mindfulness techniques in the process of supporting adolescents with attention disorders

Abstract

In contemporary society, adolescents increasingly face attention and concentration difficulties, which significantly affect their academic performance, emotional well-being, and social functioning. These challenges are attributed to a variety of factors, including technological overstimulation, educational pressure, psychological stress, and biological as well as environmental determinants. Insufficient concentration may lead to lower self-esteem, learning difficulties, and impaired interpersonal relationships. Therefore, comprehensive and individualized support from educators, parents, and mental health professionals is essential. Effective intervention strategies include behavioral therapy, psychotherapy, pharmacological treatment, and mindfulness-based approaches. Mindfulness, which emphasizes present-moment awareness and emotional

self-regulation, has emerged as a promising complementary method. Empirical studies demonstrate that regular mindfulness practice improves cognitive performance, reduces anxiety, and enhances emotional resilience in adolescents. The successful implementation of mindfulness in educational settings requires the involvement of trained teachers, integration into school curricula, and collaboration with families. Both formal (e.g., meditation, breathing techniques) and informal (e.g., mindful awareness during routine activities) practices have shown potential in supporting concentration and coping skills. When applied ethically and developmentally appropriately, mindfulness serves as a valuable tool for promoting mental health and fostering adaptive functioning among youth.

Keywords: Attention disorders, academic functioning, mindfulness, educational support, emotional self-regulation.

1. WPROWADZENIE

We współczesnym świecie młodzież stoi przed wieloma wyzwaniami, które wpływają na jej zdolność do skupienia się i koncentracji. Rosnące wymagania edukacyjne i konieczność przetwarzania coraz większej ilości informacji sprawiają, że młodzi ludzie mają trudności w utrzymaniu uwagi. Istotnym czynnikiem jest również powszechna obecność urządzeń cyfrowych – smartfony, tablety, komputery i media społecznościowe generują ciągły napływ bodźców, które konkurują o uwagę młodego użytkownika. Częste powiadomienia, skrócony czas reakcji oraz możliwość natychmiastowego dostępu do informacji obniżają tolerancję na monotonię i utrudniają dłuższe skupienie na wykonywanej czynności. Dodatkowo wielozadaniowość często uznawana za zaletę, w rzeczywistości fragmentaryzuje uwagę i pogarsza jakość przetwarzania informacji.

Ważne jest zrozumienie koncentracji uwagi jako zdolności do eliminacji zewnętrznych dystraktorów, co w istotny sposób wpływa na procesy uczenia się i zdolność przyswajania nowych informacji (Klingberg, 2009). W kontekście rozwoju młodzieży zdolność ta jest niezbędnym elementem dla osiągnięcia sukcesów edukacyjnych, kształtowania umiejętności analitycznego myślenia oraz rozwoju emocjonalnego. Niedostateczna koncentracja może prowadzić do trudności w nauce, zwiększonego poziomu stresu, niskiej samooceny i prokrastynacji, co w dłuższej perspektywie wpływa na jakość życia młodego człowieka (American Psychiatric Association, 2024).

Zaburzenia koncentracji u młodzieży są problemem, który ma znaczący wpływ na jakość życia tej grupy wiekowej (Willcutt, 2012). Współczesne środowisko życia młodzieży pełne jest czynników rozpraszających, takich jak nadmierne korzystanie z technologii, brak odpowiedniej ilości snu, przeciążenie obowiązkami szkolnymi i pozaszkolnymi, stres związany z presją wyników, a także niestabilne relacje rówieśnicze czy rodzinne (Twenge i Campbell, 2023). Nie bez znaczenia pozostają także czynniki biologiczne, takie jak nierównowaga neuroprzekaźników czy nierozwinięte w pełni struktury mózgu odpowiedzialne za samokontrolę i planowanie.

Zrozumienie natury tych zaburzeń jest kwestią podstawową, aby móc wdrożyć skuteczne strategie wsparcia i interwencji (Barkley, 2015), które pomogą młodzieży w lepszym zarządzaniu swoją uwagą i koncentracją. Zaburzenia koncentracji należy odróżnić od chwilowych trudności z uwagą, które mogą być efektem zmęczenia, braku snu, złej diety lub nadmiaru obowiązków. W ujęciu klinicznym są to trwałe trudności poznawcze wpływające na codzienne funkcjonowanie jednostki, często związane z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) lub innymi zaburzeniami neurorozwojowymi.

Zaburzenia koncentracji stanowią ważne wyzwanie zdrowotne wśród młodzieży na całym świecie, wykazując rosnącą częstość występowania. Szacuje się, że od 5% do 10% młodzieży ma trudności z koncentracją (Polanczyk i in., 2007), choć te liczby mogą się różnić w zależności od metodologii badawczej oraz regionu geograficznego. Zakłócenia w funkcjonowaniu występują częściej u chłopców niż u dziewcząt (Hinshaw i Blachman, 2005), co może wynikać zarówno z biologicznych, jak i społeczno-kulturowych czynników. Istnieją dowody sugerujące, że zaburzenia koncentracji mogą być diagnozowane wcześniej w krajach z dobrze rozwiniętymi systemami opieki zdrowotnej (Faraone i in., 2021). Ponadto ze względu na zmiany środowiskowe, takie jak wzrost wykorzystania technologii cyfrowych, czynniki te mogą wpływać na zwiększające się wskaźniki występowania tych nieprawidłowości (Radesky i in., 2015). Wyjściowa jest zatem analiza danych epidemiologicznych dla rozwijania skutecznych strategii interwencyjnych dostosowanych do specyfiki lokalnych populacji młodzieży.

Celem artykułu jest przedstawienie roli i skuteczności technik mindfulness jako elementu wspomagającego terapię i wsparcie młodzieży z zaburzeniami koncentracji, szczególnie w kontekście funkcjonowania edukacyjnego, emocjonalnego i społecznego. Artykuł jest próbą odpowiedzi na pytanie o możliwości integracji mindfulness (zarówno w formach praktyki formalnej, jak i nieformalnej) w szkołach i środowisku domowym, podkreślając zarazem potrzebę holistycznego podejścia i zaangażowania nauczycieli, specjalistów i rodziców.

2. WPŁYW ZABURZEŃ KONCENTRACJI NA FUNKCJONOWANIE EDUKACYJNE I SPOŁECZNE MŁODZIEŻY

Zaburzenia koncentracji u młodzieży można podzielić na różne typy w zależności od stopnia i rodzaju trudności związanych z utrzymaniem uwagi. Najbardziej znane to dysfunkcje uwagi z nadpobudliwością (ADHD), które charakteryzują się impulsywnością, przerywanym skupieniem oraz trudnościami w ukończeniu zadań (Szada-Borzyszkowska, 2010, American Psychiatric Association, 2024). Inne formy obejmują deficyty uwagi związane z lękiem czy depresją, które manifestują się problemami z organizacją myśli (Barkley, 2015; Willcutt, 2012). Objawy można rozpoznać po trudnościach w zarządzaniu codziennymi obowiązkami, częstym zapomnianiu i niemożności skupienia się na jednym zadaniu przez dłuższy czas.

Czynniki ryzyka związane z zaburzeniami koncentracji u młodzieży są zróżnicowane i obejmują elementy biologiczne, środowiskowe oraz psychologiczne. Wśród przyczyn biologicznych wyróżnia się genetykę oraz reakcje neurochemiczne w mózgu (Faraone i in., 2021). Środowiskowe czynniki ryzyka to nadmierna ekspozycja na technologie, brak rutyny dnia powszednich oraz wysokie wymagania szkolne (Twenge i Campbell, 2023; Radesky i in., 2015). Psychologiczne przyczyny to stres, lęki i presja rówieśnicza. Takie zaburzenia mogą być również wynikiem traum osobistych (Hinshaw i Blachman, 2005). Zrozumienie tych czynników jest kluczowe dla opracowania skutecznych planów interwencji, które mogą pomóc młodzieży w radzeniu sobie z ich wyzwaniami.

Zaburzenia koncentracji u młodzieży mają istotny wpływ na funkcjonowanie w różnorodnych aspektach życia, szczególnie w środowisku szkolnym, co wyraźnie objawia się licznymi trudnościami w utrzymywaniu uwagi oraz koncentracji podczas lekcji, a także szeregiem problemów związanych z organizacją pracy i nauki (Barkley, 2015; Szada-Borzyszkowska, 2010). Młodzi uczniowie, którzy borykają się z takimi komplikacjami, często napotykają problemy z terminowym wykonywaniem zadań oraz zrozumieniem materiału edukacyjnego, co w konsekwencji prowadzi do obniżenia wyników akademickich i znacznie uniemożliwia ich rozwój osobisty oraz społeczny. Trudności te mogą również negatywnie wpływać na relacje z nauczycielami i rówieśnikami w klasie, co prowadzi do uczucia frustracji oraz obniża ogólną motywację do nauki i zaangażowanie w proces edukacji (Klingberg, 2009; Willcutt, 2012).

Zaburzenia koncentracji mogą w znacznym stopniu wpływać na życie społeczne oraz emocjonalne młodzieży, zakłócając zdolność do efektywnego nawiązywania i utrzymywania trwałych relacji interpersonalnych (Hinshaw i Blachman, 2005). Młodzież, która boryka się z takimi trudnościami, często doświadcza poważnych problemów w odnajdywaniu swojej roli w grupie rówieśniczej, co w wielu przypadkach prowadzi do silnego poczucia izolacji, osamotnienia oraz nieakceptacji w oczach innych. Brak umiejętności skoncentrowania się oraz efektywnego utrzymywania uwagi podczas rozmów z innymi ludźmi może skutkować licznymi nieporozumieniami, a także konfliktami interpersonalnymi, co tylko pogłębia trudności emocjonalne, takie jak uczucie frustracji, znaczny spadek poziomu samooceny czy też intensywne lęki społeczne (Heszen, 2013). Całkowita nieumiejętność skupiania uwagi na codziennych zadaniach oraz obowiązkach szkolnych może wywoływać stałe uczucie przytłoczenia związanego z niezrealizowanymi obowiązkami, a to w konsekwencji wpływa na obniżenie ogólnej jakości życia emocjonalnego (Twenge i Campbell, 2023). Próby radzenia sobie z tymi poważnymi problemami mogą prowadzić do rozwijania negatywnych mechanizmów obronnych, takich jak unikanie sytuacji, które wywołują stres i niepokój (Barkley, 2015). Dodatkowo komplikuje to i utrudnia możliwość integracji społecznej oraz nawiązywania satysfakcjonujących kontaktów z innymi ludźmi w ich otoczeniu.

Osoby z zaburzeniami koncentracji mogą również zmagać się z niskim poczuciem własnej wartości. Taki stan potęguje uczucie wyobcowania oraz frustracji. Ponadto problemy z koncentracją wpływają na trudności w nauce, co w efekcie może skłonić młodych ludzi do konieczności powtarzania klas oraz obniżenia ich ambicji edukacyjnych. W obliczu ciągłego stresu mogą oni odczuwać potrzebę ucieczki w różne formy uzależnień, a to ostatecznie tylko pogarsza ich sytuację życiową i emocjonalną (Twenge i Campbell, 2023). Długotrwałe problemy z uwagą i koncentracją skutkują ustabilizowaniem się negatywnych emocji i nieuchronnie prowadzą do pogorszenia relacji z rówieśnikami oraz rodzicami. Wsparcie ze strony bliskich osób lub specjalistów staje się głównym elementem w walce z tą sytuacją, ponieważ pomaga młodzieży w radzeniu sobie z poczuciem osamotnienia oraz w budowaniu trwałych relacji (Faraone i in., 2021). Ważne jest zatem, aby stworzyć młodym ludziom sprzyjające środowisko, które będzie umożliwiało rozwijanie umiejętności społecznych oraz emocjonalnych. Należy także starać się aktywnie zwracać uwagę na przyczyny ich zmartwień i problemów.

Uczniowie z zaburzeniami koncentracji wymagają pilnego i specjalistycznego wsparcia, a także indywidualnego oraz zróżnicowanego podejścia, aby mogli w pełni skutecznie funkcjonować zarówno w środowisku szkolnym, jak i w codziennym życiu, oraz realizować swój potencjał, który w nich drzemie. Ich sytuacja wymaga szczególnej i systematycznej uwagi ze strony nauczycieli, jak również rodziców, którzy powinni aktywnie wspierać młodzież w pokonywaniu napotykaných trudności, a także w dążeniu do lepszych wyników oraz samodzielności w nauce. Wspólne wysiłki pedagogów i rodziców są wymierne dla stworzenia odpowiednich warunków do rozwoju zdolności i umiejętności młodych ludzi.

3. INTERWENCJE TERAPEUTYCZNE W LECZENIU ZABURZEŃ KONCENTRACJI U MŁODZIEŻY

Zaburzenia koncentracji u młodzieży stanowią istotne wyzwanie współczesnego świata i wymagają kompleksowego podejścia terapeutycznego. Celem tego podejścia jest skuteczne wsparcie młodych ludzi w ich codziennych zmaganiach z trudnościami w skupieniu oraz organizacji myśli, co jest podstawą w osiąganiu sukcesów szkolnych i osobistych. Wśród najważniejszych skutecznych interwencji można wymienić te, które opierają się na indywidualnie dopasowanych strategiach do indywidualnych potrzeb nastolatka. Każda z tych strategii uwzględnia różnorodne potrzeby oraz trudności, z jakimi boryka się młodzież (Evans i in., 2014). Z tego powodu istotne jest łączenie podejść behawioralnych, psychoterapeutycznych oraz farmakologicznych w celu maksymalizacji efektywności terapii i holistyczne zrozumienie problemu (Pelham i Fabiano, 2008).

Terapia behawioralna skupia się na rozwijaniu umiejętności koncentracji oraz samodyscypliny. Stosuje się w niej różnorodne techniki samoregulacji, organizację czasu, efektywne planowanie działań oraz ustalanie priorytetów (DuPaul i Stoner, 2014). Niewątpliwie ma to podstawowe znaczenie w życiu ucznia, zwłaszcza w obliczu licznych obowiązków szkolnych. Psychoterapia, z kolei, odgrywa równie ważną rolę, pomagając młodzieży w zrozumieniu oraz przetworzeniu emocji towarzyszących zaburzeniom, co może stanowić istotny krok w drodze do poprawy jakości życia. To zrozumienie i proces refleksji mogą w znacznym stopniu wspierać koncentrację, a także odkrywanie skutecznych sposobów radzenia sobie z pojawiającymi się na co dzień wyzwaniami, które stają się coraz bardziej złożone. Farmakoterapia, a w szczególności stosowanie odpowiednich leków psychostymulujących, staje się coraz częściej rozważana w przypadkach z nasilonymi objawami, zwłaszcza przy zdiagnozowanym ADHD, gdzie terapia farmakologiczna zawiera się w ramach całościowego planu wsparcia. Leki te mają na celu znaczne poprawienie zdolności do koncentracji oraz efektywności w nauce młodych ludzi, co z kolei wpływa na ich ogólny rozwój. Ważnym elementem skutecznej terapii jest również aktywne zaangażowanie rodziców oraz nauczycieli. Ich wsparcie może być kluczowe w tworzeniu strukturalnego środowiska edukacyjnego oraz oferowaniu motywacji do pokonywania trudności (Chronis-Tuscano i in., 2010). To z kolei wspiera młodzież w ich codziennych zmaganiach. Takie zaangażowanie rodziców i nauczycieli jest nieocenione w procesie wspomaganie rozwoju zdolności koncentracyjnych i umiejętności ich wykorzystania. W dzisiejszym świecie są one niezwykle istotne do osiągnięcia sukcesów zarówno w sferze edukacyjnej, jak i osobistej, kształtując przyszłość tych młodych ludzi.

4. ZASTOSOWANIE MINDFULNESS W TERAPII ZABURZEŃ KONCENTRACJI U MŁODZIEŻY

Mindfulness, czyli praktyka uważności, stanowi coraz bardziej popularne podejście w terapii zaburzeń koncentracji u młodzieży. Oparta na świadomym skupieniu się na chwili obecnej, mindfulness pozwala młodym ludziom zredukować stres i osiągnąć większą jasność umysłu (Kabat-Zinn, 2003; 2009; Wróblewska, 2025). W połączeniu z technikami relaksacyjnymi uważność pomaga w radzeniu sobie z nadmiernym napięciem emocjonalnym, co jest częstym problemem w okresie dojrzewania (Zoo-gman i in., 2015). Dzięki systematycznym ćwiczeniom uczestnicy są w stanie rozwijać umiejętności, które wspierają zdolność do lepszego skupienia i samoregulacji emocjonalnej (Meiklejohn i in., 2012). Mindfulness to praktyka skoncentrowana na świadomym doświadczaniu chwili obecnej bez osądzania. Podstawowym założeniem uważności jest nabycie możliwości obserwacji własnych myśli, emocji i doznań z ciałem, bez prób ich zmieniania. To podejście umożliwia osobom praktykującym zrozumienie i akceptację siebie oraz otaczającego świata (Kabat-Zinn, 2003). Mindfulness pomaga młodym ludziom rozwijać zdolność do skupienia uwagi na bieżących doświadczeniach, co jest kluczowe w skutecznym radzeniu sobie z wyzwaniami związanymi z dojrzewaniem i edukacją.

Praktyka mindfulness przynosi wiele korzyści dla zdrowia psychicznego młodzieży, pomagając w łagodzeniu objawów stresu, lęku oraz depresji (Biegel i in., 2009). Dzięki rozwijaniu istotnych umiejętności uważności oraz skupienia, młodzi ludzie uczą się zupełnie nowego, lepszego radzenia sobie z emocjami, co w rezultacie prowadzi do zauważalnego zwiększenia ich odporności psychicznej na różnorodne trudności. Regularne praktykowanie mindfulness przyczynia się do poprawy koncentracji i pamięci, a to z kolei wspomaga istotne procesy uczenia się oraz akceptację własnych emocjonalnych doświadczeń, które są fundamentalne w rozwoju osobistym młodych osób (Zenner i in., 2014). Badania naukowe wskazują również na wyraźnie pozytywny wpływ uważności na relacje interpersonalne, dzięki znacznemu zwiększeniu empatii oraz samoświadomości w kontaktach z rówieśnikami. Jest to niezwykle ważne w okresie dorastania, kiedy łatwo o konflikty i nieporozumienia, które mogą prowadzić do frustracji (Schonert-Reichl i Lawlor, 2010). Zatem praktykowanie mindfulness staje się głównym narzędziem w budowaniu zdrowego, emocjonalnego fundamentu młodych ludzi.

Technika uważności, poprzez skuteczne i jednocześnie pełne skupienie uwagi na chwili obecnej, umożliwia młodzieży lepsze oraz bardziej efektywne zarządzanie natłokiem myśli, a także różnorodnymi bodźcami z otoczenia. W efekcie prowadzi do znaczącej poprawy ich zdolności do koncentracji i skupienia (van de Weijer-Bergsma i in., 2014). Regularna praktyka mindfulness sprzyja również istotnej redukcji stresu i lęków, które często stanowią istotne czynniki przyczyniające się do nasilenia problemów z uwagą, z jakimi zmaga się młodzież. Dzięki technikom uważności, młodzi ludzie mają możliwość nauczenia się,

jak skutecznie skupiać się na zadaniach, unikając przy tym rozprożeń. Umiejętność ta z kolei prowadzi do uzyskania lepszych wyników akademickich oraz ogólnej poprawy samopoczucia psychicznego oraz emocjonalnego. Warto również zauważyć, że mindfulness nie tylko przyczynia się do lepszego funkcjonowania w środowisku szkolnym i przyswajania wiedzy, ale także ma pozytywny wpływ na relacje interpersonalne oraz umiejętność radzenia sobie w stresujących sytuacjach codziennego życia.

Liczne analizy wykazują, że regularny udział w programach uważności ma istotnie pozytywny wpływ na poprawę zdolności kognitywnych młodych ludzi (Felver i in., 2016). W szczególności, umiejętności koncentrowania uwagi na przygotowanych zadaniach stają się znacznie bardziej rozwinięte, a efektywne panowanie nad emocjami w trudnych sytuacjach, które mogą się pojawić w codziennym życiu, jest wyraźnie ulepszone. Metaanalizy podkreślają, że praktykowanie mindfulness sprzyja uzyskaniu znaczących i trwałych efektów w redukcji objawów związanych z zaburzeniami uwagi (Dunning i in., 2019). To zjawisko może mieć istotny i długofalowy wpływ na jakość życia młodych osób, ich samopoczucie oraz sposób, w jaki postrzegają świat i siebie samych. Doskonałym przykładem potwierdzającym te tezy jest badanie przeprowadzone przez Grossmana oraz jego współpracowników (2014). Dokumentuje ono i akcentuje wyraźną poprawę wyników testów poznawczych i emocjonalnych u uczestników, którzy regularnie praktykowali różne techniki mindfulness przez okres kilku lat, a nawet miesięcy. Zmiany te sugerują, że włączenie mindfulness do terapii może być niezwykle cenne, a zarazem pomocne wśród młodzieży, która zmaga się z różnorodnymi trudnościami w koncentracji. Dzięki tym technikom młodzi ludzie mogą odnosić wyraźne korzyści w swoim codziennym funkcjonowaniu oraz znacząco poprawić jakość swojego życia, co jest nierzadko celem wielu programów terapeutycznych, które starają się wspierać młodzież w trudnych momentach i w dążeniu do lepszego jutra. Praktyka mindfulness nie tylko wzmacnia ich zdolności do skupienia, ale również rozwija umiejętności niezbędne do radzenia sobie z wyzwaniami, które nieuchronnie pojawiają się w codziennej rzeczywistości.

5. IMPLEMENTACJA MINDFULNESS W SZKOŁACH I INSTYTUCJACH EDUKACYJNYCH

Techniki mindfulness w praktyce są różnorodne i dostosowane do potrzeb młodzieży borykającej się z zaburzeniami koncentracji. Ich zastosowanie obejmuje zarówno formalne, jak i nieformalne metody praktyki. Formalne techniki, takie jak medytacja czy oddech uważności, opierają się na systematycznym podejściu i regularnych ćwiczeniach (Zenner i in., 2014). Natomiast nieformalne praktyki mindfulness można integrować z codziennym życiem, ogarniając uważnością wykonywanie rutynowych czynności (Meiklejohn i in., 2012). Takie podejście pomaga młodzieży rozwijać umiejętność koncentracji poprzez świadome kierowanie uwagi na aktualnie wykonywaną czynność, a nie zewnętrzne bodźce rozpraszające.

Oddechowe techniki mindfulness stanowią fundamentalny element praktyki uważności, szczególnie skutecznie wspierając młodzież w przełamywaniu zaburzeń koncentracji. Ćwiczenia oddechowe, takie jak skupienie na wdechu i wydechu czy liczenie oddechów, pomagają w zakotwiczeniu uwagi tu i teraz, co z kolei redukuje wpływ rozpraszających myśli i emocji (van de Weijer-Bergsma i in., 2014). Poprzez regularne praktykowanie technik oddechowych, młodzież rozwija zdolność do szybkiego uspokajania umysłu, co przekłada się na lepszą koncentrację w codziennym życiu i w sytuacjach wymagających skupienia, takich jak nauka czy egzaminy. Z kolei bodźcowanie zmysłowe i medytacje uważności to techniki mindfulness, które pomagają młodzieży w rozwijaniu głębokiej świadomości chwili obecnej poprzez świadome wykorzystywanie zmysłów. Praktyki, takie jak skanowanie ciała czy medytacja uważnego słuchania polegają na celowym kierowaniu uwagi na doznania dotykowe, dźwiękowe lub wzrokowe (Felver i in., 2016). Pomagają one młodym ludziom odkrywać subtelne doświadczenia zmysłowe i rozwijać zdolność do przekierowywania uwagi z niechcianych bodźców na aktualnie wybraną formę medytacji. Ewidentnie prowadzi to do wzmocnienia zdolności koncentracyjnych i emocjonalnej równowagi.

W praktyce oznacza to uwzględnienie w szkole zajęć z uważności w tygodniowym planie lekcji, np. jako 10–15-minutowe sesje przed lekcjami lub jako element godziny wychowawczej, adaptację istniejących i skutecznych programów (np. Inner Explorer), a także zapewnienie odpowiedniej infrastruktury. Mogą to być tzw. przestrzenie ciszy i skupienia (np. dodatkowej sali „strefy uważności”). Implementacja mindfulness w szkołach i instytucjach edukacyjnych jest procesem, który wymaga zrozumienia unikalnych potrzeb młodzieży oraz specyfiki każdego środowiska edukacyjnego (Christie, 2012). Główne elementy skutecznego wprowadzenia tych praktyk to zapewnienie odpowiedniego szkolenia kadry pedagogicznej, stworzenie struktury organizacyjnej wspierającej regularne sesje mindfulness oraz integracja tych praktyk z istniejącymi programami nauczania (Schonert-Reichl i Lawlor, 2010; Zenner i in., 2014). Ponadto uwzględnianie feedbacku od uczniów i nauczycieli pozwala na adaptację metod do rzeczywistych wymagań i celów edukacyjnych uczniów, w ramach których proste ćwiczenia oddechowe, skanowanie ciała czy uważne słuchanie mogą być dostosowane do różnych etapów edukacyjnych.

Promowanie świadomości korzyści płynących z mindfulness, takich jak poprawa samopoczucia psychicznego i zwiększenie umiejętności koncentracji, może również zwiększyć zaangażowanie uczniów i rodziców w proces nauczania. W ramach programów i inicjatyw wprowadzania mindfulness do edukacji szczególną uwagę zwraca się na rozwój kursów uważności, które można włączyć do planów lekcji. Przykłady takich inicjatyw obejmują cykliczne warsztaty prowadzone przez ekspertów, implementację narzędzi cyfrowych, takich jak aplikacje mobilne dedykowane młodzieży, oraz tworzenie klubów uważności, które promują regularną praktykę. Programy te często wykorzystują doniesienia naukowe potwierdzające skuteczność mindfulness,

co wzmacnia ich wiarygodność i zaufanie. Współpraca między nauczycielami, psychologami szkolnymi oraz rodzicami zapewnia holistyczne podejście do wdrażania tych technik. Przykładowo psycholog szkolny i terapeuci mogą integrować techniki mindfulness z terapią poznawczo-behawioralną w celu pogłębienia efektów terapeutycznych u uczniów z zaburzeniami uwagi (Barkley, 2015).

Wsparcie i szkolenia dla nauczycieli i opiekunów są pierwszorzędne dla skutecznego wdrożenia technik mindfulness w środowisku edukacyjnym. Szkolenia te powinny koncentrować się na dostarczaniu nie tylko teoretycznych założeń mindfulness, ale również praktycznych umiejętności, które nauczyciele mogą stosować w codziennej pracy z uczniami (van de Weijer-Bergsma i in., 2014). Istotne jest, aby programy szkoleniowe obejmowały moduły związane z rozpoznawaniem objawów zaburzeń koncentracji oraz strategię zarządzania nimi za pomocą mindfulness. Wiedza i kompetencje zdobyte podczas szkoleń pozwalają nauczycielom na zwiększenie skuteczności interwencji edukacyjnych i tworzenie wspólnej przestrzeni do praktykowania uważności, co w długofalowej perspektywie przyczynia się do poprawy koncentracji i dobrostanu młodzieży.

Nauczyciele poprzez regularne integrowanie technik mindfulness z programem nauczania, mogą efektywnie wspierać rozwój umiejętności koncentracji, redukcję stresu i ogólny rozwój psychospołeczny młodzieży (Schonert-Reichl i Lawlor, 2010). Ważne jest, aby nauczyciele tworzyli sprzyjające środowisko do praktyki uważności, które będzie wolne od oceniania i presji, pozwalając uczniom na odkrycie korzyści płynących z mindfulness we własnym tempie. Ponadto nauczyciele mogą pełnić funkcję mediatorów i inicjatorów dialogu na temat mindfulness między szkołą a rodzinami uczniów, co umożliwia spójne wsparcie młodzieży zarówno w środowisku edukacyjnym, jak i domowym. Skuteczne promowanie mindfulness przez nauczycieli wymaga jednak odpowiedniego wsparcia i zasobów. Niewątpliwie szkolenia z zakresu uważności stanowią nieodzowny element ich profesjonalnego rozwoju.

Mindfulness w praktyce szkolnej wymaga szczególnego uwzględnienia kwestii etycznych i bezpieczeństwa, zwłaszcza w pracy z młodzieżą, której uważność może wpływać na procesy rozwojowe. Terapeuci i nauczyciele muszą posiadać odpowiednie kwalifikacje, aby w sposób profesjonalny i odpowiedzialny wdrażać techniki mindfulness, minimalizując ryzyko potencjalnych negatywnych skutków. Ważne jest przestrzeganie zasad dobrowolności uczestnictwa, pełnego informowania uczestników oraz utrzymania granicy prywatności i poufności. Ponadto ćwiczenia mindfulness powinny być stosowane w sposób, który szanuje indywidualne potrzeby uczniów, unikając narzucania uniwersalnych schematów. Tworzenie bezpiecznego środowiska bazującego na empatii i zrozumieniu jest kluczem do skutecznego i etycznego wprowadzenia mindfulness do edukacji młodzieży.

W nauczaniu mindfulness ważne jest uwzględnienie kwestii etycznych, które wiążą się z odpowiedzialnością nauczyciela za proces kształcenia i dobro uczestników. Nauczyciele powinni unikać sytuacji, w których mogą naruszać granice psychologiczne uczniów, a jednocześnie promować środowisko sprzyjające samopoznaniu i refleksji. Istotnym elementem etycznym jest zachowanie poufności oraz respektowanie autonomii uczestników w ich praktyce. Nauczyciele muszą także być świadomi potencjalnych różnic kulturowych, które mogą wpływać na odbiór praktyk mindfulness, a także unikać wszelkich form manipulacji oraz uzależnienia uczestników od praktyki.

Istotne dla skutecznego wprowadzenia technik mindfulness do codziennego życia młodzieży jest wsparcie rodziców w praktykowaniu ich z własnymi dziećmi. Rodzice pełnią rolę modeli zachowań, które dzieci naśladują, dlatego ich zaangażowanie może znacząco ułatwić młodym osobom integrację mindfulness w rutynę dnia codziennego. Dorośli, praktykując mindfulness wspólnie z dziećmi, mogą pomagać im w nauce uważności oraz wywoływaniu stanu spokoju i skupienia, co jest korzystne w radzeniu sobie z emocjami i poprawie koncentracji (Greenland, 2012; 2017). Aktywne uczestnictwo rodziców w praktykach mindfulness może również wzmacniać relację rodzinną i przyczyniać się do budowania zrozumienia emocjonalnych potrzeb drugiego człowieka. Dzięki temu młodzież zyskuje praktyczne narzędzia do radzenia sobie z wyzwaniami związanymi z codziennym stresem i napięciem. Rodzinna relacja w sposób oczywisty wspiera ogólny rozwój psychiczny młodzieży.

Znaczenie wsparcia rodziców w praktykowaniu mindfulness w domu jest nie do przecenienia. Domowe środowisko zapewnia bezpieczną przestrzeń, w której dzieci mogą uczyć się i rozwijać zdrowe nawyki. Rodzice, codziennie angażując się w zajęcia mindfulness, mogą skutecznie motywować dzieci do przyjmowania uważności jako stałego elementu ich życia (Snel, 2015). Ich zaangażowanie pomaga w podtrzymaniu regularności ćwiczeń, co jest kluczowe dla efektywności mindfulness. Dodatkowo wspólne praktyki mogą ułatwić dzieciom wyrażanie emocji i zrozumienie swoich reakcji. Z pewnością jest to nieocenione w radzeniu sobie z zaburzeniami koncentracji. Rodzinne środowisko wspierające mindfulness może również zmniejszyć poczucie stresu u młodzieży, promując poczucie bezpieczeństwa i akceptacji w sytuacjach wywołujących napięcie.

W dobie cyfryzacji dostęp do narzędzi wspierających praktykę mindfulness stał się niezwykle prosty dzięki różnorodnym zasobom dostępnym online. Aplikacje i platformy internetowe proponują szeroki wachlarz programów i kursów, które umożliwiają indywidualną pracę nad poprawą koncentracji i redukcją stresu. Wirtualne warsztaty mindfulness pozwalają na dostosowanie intensywności i tempa praktyki do osobistych potrzeb użytkownika, a także oferują możliwość uczestnictwa w sesjach na żywo z instruktorami. Co więcej, takie aplikacje często mają wbudowane funkcje śledzenia postępów i przypomnienia, co pomaga użytkownikom utrzymać regularność w praktyce. Dzięki temu nawet osoby prowadzące intensywny tryb życia mogą znaleźć czas na codzienne ćwiczenia, które przyczyniają się do poprawy jakości życia. W najnowszych badaniach nad zastosowaniem mindfulness u młodzieży wyraźnie widoczny jest zwrot ku zintegrowaniu technologii jako narzędzia wspomagającego praktyki uważności. Aplikacje i platformy cyfrowe zyskują na popularności jako dostępne i elastyczne formy wsparcia. Ważne jest zrozumienie, jak te nowoczesne możliwości mogą zostać zaadaptowane do potrzeb poszczególnych grup demograficznych, wspierając zarówno ich zdrowie psychiczne, jak i ogólną jakość życia.

6. WNIOSKI

W obliczu różnorodnych metod terapeutycznych dostępnych dla młodzieży borykającej się z problemami koncentracji, mindfulness wyróżnia się jako praktyka skoncentrowana na obecności i samoregulacji emocjonalnej. Jej celem jest promowanie świadomej obecności oraz redukcja stresu bez bezpośredniej interwencji w procesy myślowe. Jest to podejście komplementarne, które wspiera inne terapie poprzez naukę samokontroli i redukcji lęku. Ponadto mindfulness, jako metoda oparta na samopoznaniu, nie wymaga od użytkowników głębokiej analizy psychologicznej, stąd jego popularność jako narzędzia wspomagającego w edukacji oraz terapii behawioralnej. Może stanowić ona istotny element uzupełniający kompleksowe leczenie.

Włączanie technik mindfulness do praktyki edukacyjnej niesie ze sobą szereg korzyści, ale wiąże się także z pewnymi wyzwaniem i ograniczeniami. Z perspektywy korzyści, techniki uważności skutecznie wspierają młodzież w poprawie koncentracji, rozwijaniu umiejętności samoregulacji emocjonalnej oraz redukowaniu stresu i napięcia emocjonalnego (Biegel i in., 2009; Zenner i in., 2014). Praktyki takie jak świadome oddychanie, skanowanie ciała czy medytacja uważnego słuchania wzmacniają zdolność skupienia uwagi oraz sprzyjają rozwojowi empatii i kompetencji społecznych (Schonert-Reichl i Lawlor, 2010). Dzięki swojej elastyczności, mindfulness może być wdrażane w różnych formach – zarówno jako formalne ćwiczenia, jak i nieformalne praktyki codzienne, co pozwala dostosować je do warunków szkolnych i indywidualnych potrzeb uczniów (Meiklejohn i in., 2012).

Jednakże wdrażanie uważności w edukacji napotyka także istotne ograniczenia. Główne z nich to niewystarczające przygotowanie nauczycieli oraz brak systemowego wsparcia organizacyjnego i czasowego w szkołach (van de Weijer-Bergsma i in., 2014). Ryzykiem jest także instrumentalna implementacja technik, bez głębszego rozumienia ich celu i założeń, co może obniżać ich skuteczność. Wprowadzenie technik uważności do szkół często wiąże się z ryzykiem ich uproszczenia i powierzchownego stosowania, redukującego wielowymiarową praktykę do kilku standardowych ćwiczeń, pozbawionych kontekstu psychologicznego czy filozoficznego. Pojawia się także krytyka psychologicznego uogólnienia medytacji, czyli przekonania, że mindfulness jest uniwersalnym rozwiązaniem na wszelkie trudności emocjonalne i poznawcze młodzieży. Takie podejście ignoruje indywidualne różnice rozwojowe, temperament, kontekst kulturowy i osobiste doświadczenia uczniów (Van Dam i in., 2017). W efekcie może prowadzić do przeciążenia wewnętrznego lub nawet zaostrzenia objawów u osób z niewłaściwie rozpoznanymi trudnościami psychicznymi (np. traumą, depresją). Co więcej, w niektórych przypadkach narzucanie praktyki uważności uczniom bez ich zgody i zrozumienia może być postrzegane jako forma przymusu psychologicznego, co podważa etyczny fundament edukacji (Monteiro, Musten i Compson, 2015).

Dodatkowo skuteczność uważności opiera się na długofalowej i systematycznej praktyce, co bywa trudne do utrzymania w kontekście szkolnym. Istotne są również kwestie etyczne – mindfulness powinno być wprowadzane z uwzględnieniem różnic kulturowych, religijnych oraz indywidualnych granic psychicznych uczniów (Christie, 2012). Pomimo tych ograniczeń, dobrze zaplanowana i wspierana implementacja mindfulness może przyczynić się do poprawy jakości edukacji, dobrostanu psychicznego uczniów oraz tworzenia bardziej wspierającego i świadomego środowiska szkolnego.

BIBLIOGRAFIA

- American Psychiatric Association (2024). *Kryteria diagnostyczne zaburzeń psychicznych DSM-5-TR*. red. wydania polskiego P. Gałęcki. Wydawnictwo Edra Ubran & Partner.
- Barkley, R. A. (2015). *Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment* (4th ed.). Guilford Press.
- Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., Schubert, C. M. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 5, 855–866.
- Christie, E. (2012). *Medytacja chrześcijańska w szkołach. Przewodnik dla nauczycieli i rodziców*. Przeł. H. Mijas, P. Żak. Wydawnictwo Jedność.
- Chronis-Tuscano, A., O'Brien, K., Johnston, C. A., Jones, H. A., Clarke, T. L., Raggi, V. L. (2011). The relation between maternal ADHD symptoms & improvement in child behavior following brief behavioral parent training is mediated by change in negative parenting. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 7, 1047–1057.
- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., Dalgleish, T. (2019). Research review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 3, 244–258.
- DuPaul, G. J., Stoner, G. (2014). *ADHD in the schools: Assessment and intervention strategies* (3rd ed.). Guilford Press.

- Evans, S. W., Owens, J. S., Bunford, N. (2014). Evidence-based psychosocial treatments for children and adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 4, 527–551.
- Faraone, S. V., Banaschewski, T., Coghill, D., Zheng, Y., Biederman, J., Bellgrove, M. A., Rohde, L. A. i in. (2021). The world federation of ADHD international consensus statement: 208 evidence-based conclusions about the disorder. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 128, 789–818.
- Felver, J. C., Celis-de Hoyos, C. E., Tezanos, K., Singh, N. N. (2016). A systematic review of mindfulness-based interventions for youth in school settings. *Mindfulness*, 7, 34–45.
- Greenland, S. K. (2012). *Dziecko wolne od stresu. Jak prostymi metodami mindfulness zwiększyć szansę twojego dziecka na szczęście*. Przeł. E. Smoleńska, O. Waśkiewicz. Wydawnictwo Czarna Owca.
- Greenland, S. K. (2017). *Zabawa w uważność. Mindfulness i medytacja dla dzieci, młodzieży i rodzin*. Przeł. J. Bokłazec. Wydawnictwo Galaktyka.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 1, 35–43.
- Heszen I. (2013). *Psychologia stresu. Korzystne i niekorzystne skutki stresu życiowego*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Hinshaw, S.P., Blachman, D.R. (2005). Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in girls. W: Bell, D.J., Foster, S.L., Mash, E.J. (red.), *Handbook of behavioral and emotional problems in girls*. Springer.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 144–156.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Życie piękna katastrofa – mądrością ciała i umysłu możesz pokonać stres, choroby i ból*. Przeł. D. Ćwiklak. Wydawnictwo Czarna Owca. Instytut Psychoimmunologii.
- Klingberg, T. (2009). *The overflowing brain: Information overload and the limits of working memory*. Oxford University Press.
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L. i in. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3, 291–307.
- Monteiro, L. M., Musten, R. F., Compson, J. (2015). Traditional and contemporary mindfulness: Finding the middle path in the tangle of concerns. *Mindfulness*, 6(1), 1–13.
- Pelham, W. E., Fabiano, G. A. (2008). Evidence-based psychosocial treatments for attention-deficit/hyperactivity disorder. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 1, 184–214.
- Polanczyk, G., de Lima, M. S., Horta, B. L., Biederman, J., Rohde, L. A. (2007). The worldwide prevalence of ADHD: A systematic review and metaregression analysis. *American Journal of Psychiatry*, 6, 942–948.
- Radesky, J. S., Schumacher, J., Zuckerman, B. (2015). Mobile and interactive media use by young children: The good, the bad, and the unknown. *Pediatrics*, 1, 1–3.
- Schonert-Reichl, K. A., Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1, 137–151.
- Snel, E. (2015). *Uważność i spokój żabki. Ćwiczenia uważności dla dzieci i ich rodziców*. Przeł. M. Falkiewicz. Wydawnictwo CoJaNaTo.
- Szada-Borzyszkowska, J. (2010). Dziecko z ADHD wyzwaniem dla nauczycieli i rodziców. W: E. Jaszczyszyn, J. Szada-Borzyszkowska (red.), *Edukacja dziecka – mity i fakty* (s. 620–631). Trans Humana Wydawnictwo Uniwersyteckie.
- Twenge, J. M., Campbell, W. K. (2023). *iGen. Dlaczego dzieciaki dorastające w sieci są mniej zbuntowane, bardziej tolerancyjne, mniej szczęśliwe i zupełnie nieprzygotowane do dorosłości – i co to oznacza dla nas wszystkich*. Przeł. O. Dziedzic. Wydawnictwo Smak Słowa.

- Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., Meyer, D. E. (2017). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36–61.
- van de Weijer-Bergsma, E., Langenberg, G., Brandsma, R., Oort, F. J., Bogels, S. M. (2014). The effectiveness of a school-based mindfulness training as a program to prevent stress in elementary students. *Mindfulness*, 5, 238–248.
- Willcutt, E. G. (2012). The prevalence of DSM-IV attention-deficit/hyperactivity disorder: A meta-analytic review. *Neurotherapeutics*, 3, 490–499.
- Wróblewska, U. (2025). Mindfulness, czyli jak z uważnością dbać o ciało i umysł. W: M. Niesiobędzka, M. Kolemba (red.), *Umysł i ciało – ukryte zasoby*. Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools – a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603 (1–20).
- Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T. (2015). Mindfulness interventions with youth: A meta-analysis. *Mindfulness*, 6, 290–302.