

Mindfulness-based Interventions Teaching

Assessment Criteria MBI:TAC

Kryteria oceny opartych o uważność interwencji nauczycielskich MBI:TAC

**Przygotowane przez uniwersytety Bangor, Exeter
i Oxford**

Dokonując oceny kompetencji i zgodności z programem nauczania uważności należy
korzystać z podsumowania **łącznie z Podręcznikiem MBI:TAC.**

Rebecca S. Crane*, Judith G. Soulsby, Willem Kuyken, J. Mark, G.Williams, Catrin

Eames and

**Trish Bartley, Lucinder Cooper, Alison Evans, Melanie J.V. Fennell,
Eluned Gold, Jody Mardula and Sarah Silverton**

Pierwsze wydanie: 2012

Edycja z 2016 r.

* Adres do korespondencji: Rebecca Crane
Centre for Mindfulness Research and
Practice School of Psychology
Brigantia Building0
Bangor University, Bangor, LL57 2AS_
[Email: r.crane@bangor.ac.uk](mailto:r.crane@bangor.ac.uk)

Wprowadzenie

Celem MBI:TAC (Kryteriów oceny opartych o uważność interwencji nauczycielskich) jest umożliwienie oceny kompetencji osób udzielających interwencji opartych na uważności (Mindfulness-based Interventions, MBI) oraz ich zgodności z programem. MBI:TAC jest rozwijany od roku 2008 na bazie wykładów, treningów badawczych. Celem kryteriów jest przede wszystkim umożliwienie oceny nauczycieli pracujących metodami Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) oraz Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT), ale są wykorzystywane również do oceny innych interwencji wywodzących się z tych metod.

To podsumowanie przeznaczone jest dla osób dokonujących oceny, przeszkolonych z korzystania z MBI:TAC. Należy z niego korzystać łącznie z pełnym tekstem podręcznika MBI:TAC. Osoby dokonujące oceny muszą przejść wcześniejsze, opisane w podręczniku kroki związane z treningiem i własnym rozwojem, zanim będą mogły oceniać kompetencje innych z wykorzystaniem MBI:TAC.

To podsumowanie MBI:TAC zawiera ogólny przegląd kryteriów oraz krótki opis każdego z sześciu obszarów. Poniżej znajduje się podsumowanie sześciu obszarów i sześciu poziomów kompetencji. Arkusz do oceny jest załączony na końcu dokumentu.

Sześć obszarów kompetencji w MBI:TAC

Obszar 1: Program nauczania - organizacja, tempo i przekazanie pełnego zakresu programu (str. 4).

Obszar 2: Umiejętności relacyjne (str. 6).

Obszar 3: Ucieleśnienie uważności (str. 8).

Obszar 4: Prowadzenie praktyk uważności (str. 10).

Obszar 5: Przekazywanie tematów kursu przez dopytywanie i wykłady (str. 12).

Obszar 6: Budowanie przestrzeni do nauki w grupie (str. 14).

**Poziomy kompetencji i zgodności z programem
wykorzystywane w MBI:TAC
(na podstawie Skali kompetencji Dreyfusa, 1986).**

Poziom kompetencji	Opis poziomu kompetencji	Nr
<p>Niekompetentny <i>W nauczaniu brakuje kluczowych elementów, wysoce niewłaściwe prowadzenie zajęć lub szkodliwe zachowanie.</i></p>	<p>Kluczowe elementy nie zostały przedstawione. Nauczyciel stale popełnia błędy, wykład jest nie do przyjęcia, może prowadzić lub prowadzi do negatywnych konsekwencji terapeutycznych. Brak dowodów wskazujących, że nauczyciel pojął podstawy procesu nauczania MBI.</p>	1
<p>Początkujący <i>Nauczyciel demonstruje podstawowe elementy kompetencji w MBI w przynajmniej jednym zakresie.</i></p>	<p>Przynajmniej jeden kluczowy element z każdego obszaru jest na dobrym poziomie, ale występują znaczące niespójności we wszystkich ważnych obszarach. W innych ważnych obszarach pozostaje szerokie pole do rozwoju. Ogólny brak spójności i wiele obszarów wymagających poprawy nie pozwalają uznać poziomu prowadzenia zajęć za wystarczający. Nauczyciel zaczyna rozwijać podstawowe elementy kompetencji w MBI.</p>	2
<p>Zaawansowany początkujący <i>Nauczyciel daje dowody kompetencji przynajmniej w dwóch elementach każdego z obszarów. Dobrze troszczy się o emocjonalne i fizyczne bezpieczeństwo</i></p>	<p>Przynajmniej dwa kluczowe elementy w każdym z obszarów są na dobrym poziomie, ale w pozostałych występuje jeden lub więcej znaczących problemów. W sposobie nauczania brakuje spójności, potrzeba większej kompetencji w przedstawianiu kluczowych elementów i obszarów programu. Na bardzo podstawowym poziomie nauczanie można uznać za wystarczające.</p>	3
<p>Kompetentny <i>Nauczyciel jest kompetentny, występują pewne problemy i/lub niespójności.</i></p>	<p>Wszystkie kluczowe elementy każdego z obszarów zostały zaprezentowane w kompetentny sposób, można wskazać zalety wybranego sposobu przedstawienia, pozostają pewne niespójności. Nauczyciel zaprezentował wystarczający poziom kompetencji, sposób prowadzenia zajęć jest odpowiedni z praktycznego punktu widzenia.</p>	4
<p>Biegły <i>Wysoki poziom kompetencji utrzymany przez całe zajęcia, niespójności rzadkie lub drobne.</i></p>	<p>W każdym obszarze zostały zaprezentowane kluczowe elementy, niespójności rzadkie lub bardzo drobne, widać zdolności i wprawę. Nauczyciel potrafi konsekwentnie wykorzystać swoje umiejętności w całym zakresie różnych aspektów nauczania MBI.</p>	5

<p>Zaawansowany <i>Świetna praktyka nauczycielska, bardzo dobra nawet w obliczu trudności napotykaných przez uczestników.</i></p>	<p>Obecne są wszystkie kluczowe elementy, widać sprawność i umiejętności prowadzącego. Nauczanie jest inspirujące, płynne i świetne. Nauczyciel nie potrzebuje odwoływać się do zasad, wskazówek czy maksym. Dobrze rozumie przedstawiane tematy, pracuje w oryginalny, elastyczny sposób. Demonstruje swoje umiejętności nawet w obliczu trudności (np. wyzwań ze strony grupy).</p>	<p>6</p>
--	---	-----------------

Obszar 1: Program nauczania - organizacja, tempo i przekazanie pełnego zakresu programu

Przegląd: W tym obszarze przyglądamy się temu czy nauczyciel adekwatnie przedstawia treści programowe odpowiednie dla danej sesji. Wymaga to zręcznego równoważenia potrzeb poszczególnych osób, grupy i wymagań kursu. Dodatkowo nauczyciel jest dobrze zorganizowany, posiada odpowiednie materiały, ma pod ręką pomoce naukowe, a sala została odpowiednio przygotowana. Zarządzanie czasem sesji uwzględnia zarówno treści programowe jak i potrzebę zbudowania przestrzeni, równego rytmu i uniknięcia presji czasu. Dygresje są taktownie i łagodnie kierowane na powrót do programu sesji.

Pięć kluczowych elementów, które trzeba uwzględnić oceniając ten obszar:

1. *Zgodność z formą programu i pokrycie tematów i treści programowych.*
2. *Elastyczne trzymanie się programu, reagowanie na sytuację.*
3. *Odpowiedni dobór tematów i treści, z uwzględnieniem etapu realizacji programu i doświadczenia uczestników.*
4. *Poziom organizacji nauczyciela, sali i materiałów.*
5. *Płynne prowadzenie sesji, utrzymanie odpowiedniego tempa.*

Uwagi

- i. Oceniający sam musi posiadać bezpośrednie doświadczenie w nauczaniu ocenianego programu.
- ii. Oceniający potrzebuje pisemnego programu danego kursu. Jeśli do programu wprowadzono zmiany, należy oceniającemu wyjaśnić ich uzasadnienie.

Tabela poniżej przedstawia przykładowe trudności.

Dokonując oceny skorzystaj z siatki kompetencji dla każdego z kluczowych elementów.

Obszar 1: Program nauczania - organizacja, tempo i przekazanie pełnego zakresu

	Przykłady
Niekompetentny	Program zajęć nie przekazany lub bardzo niewłaściwie dobrany. Brak prób ustrukturyzowania czasu sesji. Sesja wydaje się bezcelowa, nadmiernie sztywna lub szkodliwa.
Początkujący	Przynajmniej jeden z pięciu kluczowych czynników jest obecny w stopniu właściwym dla adekwatnych zajęć MBI, ale występują znaczące niespójności we wszystkich kluczowych elementach. Przykłady: właściwe omówienie tematów sesji, ale zbyt mała responsywność na sytuację w sali, nie dająca uczestnikom wsparcia wystarczającego do nauki, niedostosowanie do poziomu grupy, złe tempo pracy. Program uwzględnia część treści, ale występują znaczące braki lub niewłaściwe dodatki. Sesje są stale zbyt sztywne lub brak im struktury. Temat stale źle dobierany do etapu kursu. Nauczyciel źle zorganizowany, ma znaczące problemy z utrzymaniem tempa lub zarządzanie czasem wymaga poprawy (tempo za wolne, za szybkie, nietrzymanie się ram czasowych).
Zaawansowany początkujący	Przynajmniej dwa z pięciu kluczowych elementów są obecne na kompetentnym poziomie, ale w innych elementach wyraźnie widać trudności i niespójność. Przykłady: widać umiejętność zachowania formy programu i pokrycia planowanych treści, ale brakuje ważnego elementu programu, lub bez wyraźnego uzasadnienia włączono do sesji element niebędący jej częścią. Chwilami prowadzenie zbyt sztywne lub niedostatecznie ustrukturyzowane. Treści i tematy programowe w większości dobrane właściwie, występują pewne problemy (np. nauczyciel czasami przedstawia właściwy temat, ale na niewłaściwym etapie kursu). Nauczyciel czasami zdezorganizowany, występują problemy z tempem sesji lub zarządzaniem czasem (tempo za wolne, za szybkie, nie trzymanie się ram czasowych).
Kompetentny	Wszystkie kluczowe elementy obecne na dobrym poziomie, drobne niespójności. Przykłady: dobrze dobrany program został omówiony w całości. Nauczyciel efektywnie wykorzystuje czas, taktownie ograniczając poboczne i nieproduktywne dyskusje i/lub dostosowuje tempo sesji do grupy. Treść programu w większości odpowiednio dobrana. Nauczyciel zwykle dobrze zorganizowany.
Biegły	Wszystkie kluczowe elementy stale obecne. Przykłady: wyraźnie widać właściwie dobrane treści i formę programu. Program przekazany w całości, z łatwością i przestrzenią. Widać równowagę w rozdzielaniu czasu. Nauczyciel zachowuje właściwą kontrolę nad rozmowami i tempem sesji. Tematy i treść wysoce odpowiednie. Właściwy poziom elastyczności w doborze treści programowych. Dobry poziom organizacji.
Zaawansowany	Wszystkie kluczowe elementy obecne na wysokim poziomie. Przykłady: wymienne omówienie programu, tempo i organizacja sesji. Szczególnie wysoki poziom elastyczności, responsywność, przestrzeń i właściwe tempo przy jednoczesnym zaadresowaniu kluczowych tematów programu sesji. Oceniający ma trudności ze wskazaniem obszarów do poprawy.

Obszar 2: Umiejętności relacyjne

Przegląd: Nauczanie uważności jest w dużym stopniu kwestią relacji, praktyki pomagają nam zbudować nową relację z samymi sobą i z naszym doświadczeniem. Cechy, które nauczyciel wnosi do grupy i do procesu nauczania odzwierciedlają cechy, które uczestnicy uczą się kierować do siebie. Uważność oznacza świadomość wszystkiego, co się pojawia, przez kierowanie uwagi w szczególny sposób: celowy (nauczyciel zwraca się do uczestników sesji w skupieniu i z rozwagą), obecny w teraźniejszości (nauczyciel pracuje z intencją pełnej obecności z uczestnikami), nieoceniający (nauczyciel wnosi ducha zainteresowania, głębokiego szacunku i akceptacji dla uczestników)(Kabat-Zinn, 1990).

Pięć kluczowych elementów, które trzeba uwzględnić oceniając ten obszar:

1. *Autentyczność i siła - zachowanie szczere, uczciwe i pewne.*
2. *Więź i akceptacja - budowanie więzi z uczestnikami, aktywne zwracanie uwagi na ich doświadczenia i przekazywanie trafnego, empatycznego zrozumienia.*
3. *Współczucie i serdeczność - wyrażanie głębokiej świadomości, wrażliwości, uznania i otwartości dla doświadczenia uczestników.*
4. *Ciekawość i szacunek - wyrażanie szczerego zainteresowania każdym uczestnikiem i jego doświadczeniem, z szacunkiem dla jego słabości, granic i potrzeby prywatności.*
5. *Wzajemność - zaangażowanie w dwustronną współpracę z uczestnikami.*

Uwagi

- i. Aspekt relacji w nauczaniu uważności odnosi się szczególnie do **Obszaru 3**. (Ucieleśnienie uważności).
- ii. **Obszar 2** obejmuje części procesu związane z wymianą interpersonalną między poszczególnymi uczestnikami a nauczycielem.

Tabela poniżej przedstawia przykładowe trudności.

Dokonując oceny skorzystaj z siatki kompetencji dla każdego z kluczowych elementów.

Obszar 2: Umiejętności relacyjne (cd.)

	Przykłady
Niekompetentny	<p>Nauczyciel ma słabe umiejętności relacyjne i interpersonalne.</p> <p>Przykłady: Stałe niezrozumienie tego, co komunikują uczestnicy. Niektóre aspekty procesu interpersonalnego są destrukcyjne.</p>
Początkujący	<p>Przynajmniej jeden z pięciu kluczowych czynników jest obecny w stopniu właściwym dla adekwatnych zajęć MBI, ale występują znaczące niespójności we wszystkich kluczowych elementach. Czasami proces relacyjny jest zagrażający lub szkodliwy dla uczestników.</p> <p>Przykłady: nie okazuje akceptacji uczestnikom. Brak dostrojenia i uważności. Brak uważności na wrażliwość uczestników. Nauczyciel stawia się poza procesem.</p>
Zaawansowany początkujący	<p>Przynajmniej dwa z pięciu kluczowych elementów są obecne na kompetentnym poziomie, ale w innych elementach wyraźnie widać trudności i niespójność. Bezpieczeństwo uczestników nie jest zagrożone, a w procesach relacyjnych nie ma elementów szkodliwych dla uczestników.</p> <p>Przykłady: styl nauczyciela czasami utrudnia mu zbudowanie relacji pozwalającej na zaangażowanie się w introspekcję (brak więzi, słaba responsywność, nie okazuje ciekawości, waha się, intelektualizuje, używa osądzającego tonu).</p>
Kompetentny	<p>Wszystkie kluczowe elementy obecne na dobrym poziomie, drobne niespójności.</p> <p>Przykłady: zwykle udaje się zbudować efektywną relację roboczą z uczestnikami. Styl wchodzenia w relacje prowadzącego raczej pozwala uczestnikom czuć się swobodnie. Nauczyciel we właściwy sposób włącza się w proces (wzajemność).</p>
Biegły	<p>Wszystkie kluczowe elementy obecne, kilka drobnych niekonsekwencji.</p> <p>Przykłady: nauczyciel prezentuje bardzo dobre umiejętności relacyjne, jest dostrojony do uczestników, wykazuje wrażliwość, szacunek i responsywność. Tworzą się świetne obopólne relacje nastawione na współpracę. Granice i wrażliwość uczestników są zauważane i szanowane. Nauczyciel tworzy relacje, które pozwalają głęboko angażować się w naukę.</p>
Zaawansowany	<p>Wszystkie kluczowe elementy obecne na wysokim poziomie.</p> <p>Przykłady: nauczyciel wykazuje dużą skuteczność w budowaniu relacji, świetnie rozumie perspektywę uczestników. Nauczyciel konsekwentnie wykazuje się wysokim poziomem współpracy, współczucia, otwartości, akceptacji i responsywności. Oceniający ma trudności ze wskazaniem obszarów do poprawy.</p>

Obszar 3: Ucieleśnienie uważności.

Przegląd: Nauczyciel jest ucieleśnieniem praktyki uważności. Widać to szczególnie w ciele, poprzez język ciała i ekspresję niewerbalną. Ucieleśnienie uważności oznacza, że nauczyciel potrafi podtrzymać więź i responsywność wobec pojawiających się z chwili na chwilę zjawisk (w swoim wnętrzu, w innych osobach i w grupie), utrzymując przez cały czas główne filary postawy uważności. Te filary to brak osądzania, cierpliwość, umysł początkującego, zaufanie, brak wysiłku i nacisku, akceptacja i puszczanie (Kabat-Zinn, 1990).

Pięć kluczowych elementów, które trzeba uwzględnić oceniając ten obszar:

- 1. Skupienie na chwili obecnej - wyrażanie przez zachowanie i komunikację niewerbalną.*
- 2. Responsywność w chwili obecnej - praca z tym, co pojawia się w danym momencie.*
- 3. Spokój i witalność - okazywanie spokoju i stabilności przy jednoczesnej czujności i uważności.*
- 4. Przyzwalanie - zachowanie nauczyciela jest pozbawione osądów, cierpliwe, ufne, akceptujące, pozbawione wysiłku.*
- 5. Naturalna obecność nauczyciela - zachowanie nauczyciela jest autentyczne i zgodne z jego naturalnym stylem działania.*

Uwagi

- Sposób oceny obecności w danej chwili i responsywności w przekazywaniu materiału i budowaniu tempa **procesu nauczania** jest opisana w części obejmującej **Obszar 1** (Program nauczania - organizacja, tempo i przekazanie pełnego zakresu programu), proces grupowy opisany jest w **Obszarze 6** (Budowanie przestrzeni do nauki w grupie).
- Uważność wyrażana jest w całym procesie nauczania. W tym obszarze chcemy opisać w jaki sposób nauczyciel wyraża ją przez zachowania niewerbalne i swój styl bycia w procesie nauczania.

Tabela poniżej przedstawia przykładowe trudności.

Dokonując oceny skorzystaj z siatki kompetencji dla każdego z kluczowych elementów.

Obszar 3: Ucieleśnienie uważności.

	Przykłady
Niekompetentny	<p>Nie udaje się przekazać ucieleśnienia uważności.</p> <p>Przykłady: brak skupienia na chwili obecnej i responsywności. Nie ma oznak postawy uważności, a okazywana postawa może być szkodliwa.</p>
Początkujący	<p>Przynajmniej jeden z pięciu kluczowych czynników jest obecny w stopniu właściwym dla adekwatnych zajęć MBI, ale występują znaczące niespójności we wszystkich kluczowych elementach.</p> <p>Przykłady: brak stałego skupienia na chwili obecnej i responsywności. Nauczyciel nie jest spokojny i czujny. Nie ma wyraźnych oznak postawy uważności. Sposób bycia nauczyciela zdradza niepokój i nerwowość. Widać, że nauczyciel nie czuje się swobodnie ze sobą i w otaczającej przestrzeni.</p>
Zaawansowany początkujący	<p>Przynajmniej dwa z pięciu kluczowych elementów są obecne na kompetentnym poziomie, ale w innych elementach wyraźnie widać trudności i niespójność. Bezpieczeństwo uczestników nie jest zagrożone, żaden z aspektów procesu nie jest destrukcyjny dla uczestników.</p> <p>Przykłady: nauczyciel ucieleśnia kilka zasad praktyki uważności w procesie nauczania, ale brak konsekwencji (nauczyciel demonstruje pewną zręczną obecność i kontakt z wewnętrznymi i zewnętrznymi doświadczeniami, ale nie udaje się jej zachować przez całą sesję). Nauczyciel wydaje się spokojny, ale w przestrzeni brak jest witalności lub na odwrót. Chwilami mowa ciała nauczyciela wyraża jakości inne, niż uważność (pośpiech, niepokój, wysiłek).</p>
Kompetentny	<p>Wszystkie kluczowe elementy obecne na dobrym poziomie, drobne niespójności.</p> <p>Przykłady: nauczyciel demonstruje zdolność komunikowania postawy uważności poprzez mowę ciała, przez większość czasu jest skupiony i responsywny. Nauczyciel wydaje się zachowywać naturalnie i swobodnie.</p>
Biegły	<p>Wszystkie kluczowe elementy obecne na dobrym poziomie.</p> <p>Przykłady: widoczny w nauczaniu stały poziom skupienia na teraźniejszości, szeroki zakres postaw związanych z uważnością z bardzo nielicznymi niespójnościami. Mowa ciała wyraża postawę uważności. Nauczyciel zachowuje się naturalnie i swobodnie. Nauczyciel jest autentyczny wobec siebie i w zgodzie z postawą uważności.</p>

Zaawansow any	<p>Wszystkie kluczowe elementy obecne na wysokim poziomie.</p> <p>Przykłady: nauczyciel wykazuje wyjątkowo wysoki poziom uważności i responsywności na zjawiska zachodzące w chwili obecnej. Nauczyciel jest w kontakcie z procesami wewnętrznymi i zewnętrznymi. Podstawowe filary uważności są obecne w szczególnie inspirujący sposób. Nauczyciel w autentyczny sposób wyraża siebie i cechy związane z uważnością. Osobie oceniającej trudno jest wskazać w informacji zwrotnej obszary do poprawy.</p>
------------------	---

Obszar 4: Prowadzenie praktyk uważności

Przegląd: Nauczyciel trafnie prowadzi uczestników przez praktykę, uwzględnia wszystkie wymagane elementy praktyki. Prowadzenie pozwala uczestnikom w zręczny sposób odnieść się do rozproszenia umysłu (postrzegają go jako naturalny proces, pracują łagodnie ale stanowczo nad rozpoznawaniem rozproszenia i przyciąganiem uwagi). Dodatkowo sposób prowadzenia sugeruje postawę, z jaką należy odnosić się do siebie i swojego doświadczenia w praktyce. W praktyce zrównoważona przestrzeń łączy się z precyzją. Kluczem do przekazania tego nastawienia jest zręczne wykorzystanie języka.

Trzy kluczowe elementy, które trzeba uwzględnić oceniając ten obszar:

1. *Język jest jasny, precyzyjny, trafny i dostępny, jednocześnie wyraża otwartość.*
2. *Nauczyciel prowadzi praktyki w sposób przybliżający uczestnikom kluczowe elementy, które chce przekazać*
3. *(zobacz: lista najważniejszych elementów każdej z praktyk w podręczniku).*
4. *Poszczególne elementy, które należy uwzględnić*
5. *w każdej praktyce, są odpowiednio obecne (zobacz: lista najważniejszych elementów każdej z praktyk w podręczniku).*

Uwagi

- i. Ucieleśnienie uważności jest kluczowym warunkiem prowadzenia praktyk i powinno zostać ocenione w **Obszarze 3** (Ucieleśnienie uważności).
- ii. To jedyny obszar, który obejmuje elementy programu, dlatego ocena ma inną strukturę. Główne czynniki łączą się ze specyficzną intencją nauczyciela i wskazówkami do prowadzenia każdej z praktyk, opisanych w podręczniku.

Tabela poniżej przedstawia przykładowe trudności.

Dokonując oceny skorzystaj z siatki kompetencji dla każdego z kluczowych elementów.

Obszar 4: Prowadzenie praktyk uważności.

	Przykłady
Niekompetentny	Prowadzenie jest niedokładne i niejasne. Brakuje głównych elementów praktyki. Prowadzenie nie buduje bezpiecznej atmosfery.
Początkujący	<p>Przynajmniej jeden z pięciu kluczowych czynników jest obecny w stopniu właściwym dla adekwatnych zajęć MBI, ale występują znaczące niespójności we wszystkich kluczowych elementach.</p> <p>Przykłady: nauczyciel stara się we właściwy sposób prowadzić, ale występują znaczące błędy, braki i niespójności. Język jest nieprecyzyjny i nie buduje przestrzeni i otwartości. Brak zręcznego prowadzenia pracy z rozproszeniami (są postrzegane jako problem).</p>
Zaawansowany początkujący	<p>Przynajmniej dwa z pięciu kluczowych elementów są obecne na kompetentnym poziomie, ale w innych elementach wyraźnie widać trudności i niespójność. Nauczyciel przykładą należyłą troskę do bezpieczeństwa fizycznego i emocjonalnego uczestników.</p> <p>Przykłady: część prowadzenia jest jasna, trafna i odpowiednia, ale w dobranych zwrotach słychać wysiłek i nacisk na osiągnięcie rezultatów. Główne elementy praktyki nie są w spójny sposób udostępniane uczestnikom. W prowadzeniu praktyki brakuje spójnego uwzględniania kluczowych elementów.</p>
Kompetentny	<p>Wszystkie kluczowe elementy obecne na dobrym poziomie, drobne niespójności.</p> <p>Przykłady: prowadzenie jest dosyć jasne i trafne, nieco brakuje precyzji. Wykorzystane zwroty nie zawsze zapraszają do praktyki, brakuje poczucia przestrzeni. Główne elementy praktyk są jasne dla uczestników. Kluczowe elementy praktyki zostają uwzględnione w prowadzeniu.</p>
Biegły	<p>Wszystkie kluczowe elementy obecne na dobrym poziomie.</p> <p>Przykłady: dobre prowadzenie praktyki, precyzyjne i otwarte. Ważne elementy praktyki w jasny sposób zintegrowane. Kluczowe zagadnienie przystępnie uwzględnione w prowadzeniu praktyki.</p>
Zaawansowany	<p>Wszystkie kluczowe elementy obecne na wysokim poziomie.</p> <p>Przykłady: wyjątkowo zręczne prowadzenie, wszystkie elementy konsekwentnie obecne, bardzo dobre umiejętności. Twórcze i inspirujące prowadzenie pracy z „progami” i ograniczeniami fizycznymi i emocjonalnymi. Osobie oceniającej trudno jest wskazać w informacji zwrotnej obszary do poprawy.</p>

Obszar 5: Przekazywanie tematów kursu przez dopytywanie i wykłady

Przegląd: W tym obszarze oceniana jest zdolność przekazywania treści kursu w interakcji z uczestnikami. Może do nich dochodzić z inicjatywy nauczyciela lub spontanicznie. Obszar ten obejmuje dopytywanie, dyskusję w grupie, wykorzystanie opowieści i wierszy, prowadzenie ćwiczeń grupowych, kierowanie uczestników na tematy sesji i wykłady. Dużą część każdej sesji zajmuje nauczanie w interakcji z uczestnikami - przegląd i pytania o doświadczenie praktyki w czasie sesji i w domu, dzielenie się doświadczeniami w czasie ćwiczeń grupowych i po nich oraz przekazywanie teorii w interaktywny sposób, z uczestnictwem grupy. Badawcze podejście do doświadczeń podkreśla nawykowe tendencje i wzorce ludzkiego umysłu i oferuje wykraczający poza program trening w badaniu doświadczeń i pracy z nimi. Trudności uczestników podczas sesji (np. unikanie, niepokój, reaktywność emocjonalna) są dobrą okazją do przekazania tematów kursu. Sposób postępowania nauczyciela w takich momentach powinien mieć duże znaczenie przy ogólnej ocenie, a w szczególności przy ocenie tego obszaru.

Cztery kluczowe elementy, które trzeba uwzględnić oceniając ten obszar:

- ii.1. Skupienie na doświadczeniu - wsparcie uczestników w zauważaniu i opisywaniu różnych elementów bezpośredniego doświadczenia i ich interakcji. Temat nauczania jest stale powiązany z tym bezpośrednim doświadczeniem.*
- ii.2. Przechodzenie przez warstwy doświadczenia za pomocą dopytywania (bezpośrednie doświadczenie, refleksje nad doświadczeniem i połączenie jednego i drugiego z szerszym kontekstem sesji) ze skupieniem na procesie, a nie na treści.*
- ii.3. Przekazywanie tematów sesji w zręczny sposób, z wykorzystaniem szerokiego zakresu podejść, m.in. dopytywania, wykładów,*
- ii.4. wiczeń indywidualnych i grupowych, opowieści, wierszy, metod wykorzystujących działanie itd.*
- ii.5. Płynność, pewność siebie i spokój.*

Uwagi

- i. Wszystkie elementy kursu służą przekazaniu jego treści, a ten obszar służy ocenie umiejętności nauczyciela w **procesie dopytywania, wykładów i prowadzenia ćwiczeń grupowych** (czyli nie obejmuje prowadzenia praktyk uważności).
- ii. W tym obszarze oceniane są umiejętności przekazywania treści nauczania - ich obecność oceniana jest w **Obszarze 1** (Program nauczania - organizacja, tempo i przekazanie pełnego zakresu programu).
- iii. Ucieleśnienie uważności jest kluczowym warunkiem dopytywania i powinno zostać ocenione w **Obszarze 3** (Ucieleśnienie uważności).
- iv. Dopytywanie wymaga więzi relacyjnej między nauczycielem a uczestnikiem (**Obszar 2** - umiejętności relacyjne) oraz zręcznego prowadzenia grupy (**Obszar 6** - Budowanie przestrzeni do nauki w grupie). Ocena tego obszaru wymaga oddzielenia aspektów procesu przynależących do pozostałych obszarów.

Tabela poniżej przedstawia przykładowe trudności.

Dokonując ceny skorzystaj z siatki kompetencji dla każdego z kluczowych elementów.

Obszar 5: Przekazywanie tematów kursu przez dopytywanie i wykłady

	Przykłady
Niekompetentny	<p>Proces nauczania niejasny i niezgodny z zasadami nauczania opartego na uważności.</p> <p>Przykłady: nauczyciel nie podejmuje prób naświetlenia specyficznych aspektów bezpośredniego doświadczenia. Nauczyciel nie zna materiału. Nauczyciel nadmiernie polega na wykładach. Proces dopytywania może być szkodliwy.</p>
Początkujący	<p>Przynajmniej jeden z pięciu kluczowych czynników jest obecny w stopniu właściwym dla adekwatnych zajęć MBI, ale występują znaczące niespójności we wszystkich kluczowych elementach.</p> <p>Przykłady: wysoce niespójne próby objaśnienia specyficznych aspektów bezpośredniego doświadczenia. Proces nauczania ograniczony do jednej warstwy (tj. nauczyciel zbiera bezpośrednie doświadczenie, ale nie wplata go w treści programowe kursu). Proces nauczania przekazuje część z treści programowych, ale widoczne są znaczące niespójności. Styl nauczania jest bezbarwny, nie angażuje uczestników, brak płynności. Styl nauczania nie przedstawia nauk w żywy sposób.</p>
Zaawansowany początkujący	<p>Przynajmniej dwa z czterech kluczowych elementów są obecne na kompetentnym poziomie, ale w innych elementach wyraźnie widać trudności i niespójność. Proces nauczania jest adekwatny, ale uproszczony. Bezpieczeństwo uczestników nie jest zagrożone, a w dopytywaniu nie ma elementów szkodliwych dla uczestników.</p> <p>Przykłady: nauczyciel wykorzystuje specyficzne aspekty bezpośredniego doświadczenia i integruje je z treściami programowymi, ale brak jest płynności i przejrzystości w komunikowanych treściach. Brakuje znajomości materiału. Brakuje odniesienia materiału do życia uczestników. Nauczyciel przekazuje niektóre treści programowe, ale tylko na podstawowym poziomie.</p>
Kompetentny	<p>Wszystkie kluczowe elementy obecne na dobrym poziomie, drobne niespójności.</p> <p>Przykłady: proces nauczania przedstawia główne treści programowe w zrozumiałym i przystępnym sposób. Nauczyciel stosuje szeroki zakres metod by skutecznie odnieść nauczanie do życia. Nauczyciel dość dobrze zna materiał i płynnie się po nim porusza. Pojawiają się pewnie niespójności lub braki, np. nauczyciel nie integruje w pełni bezpośredniego doświadczenia uczestników z przekazywanym materiałem.</p>
Biegły	<p>Wszystkie kluczowe elementy stale obecne.</p> <p>Przykłady: nauczyciel posiada głęboką znajomość materiału. Doświadczenia uczestników są w pełni integrowane z nauczaniem. Nauczanie jest 'żywe' i wyraźnie widać, że uczestnicy wiele przyswajają. Nauczyciel twórczo sięga po szeroki zakres podejść by ukazać treści programowe w ciekawy sposób.</p>

Zaawansowane	<p>Wszystkie kluczowe elementy obecne na wysokim poziomie.</p> <p>Przykłady: bardzo dobre, inspirujące umiejętności nauczycielskie, dzięki którym elementy doświadczenia są wydobywane z wrażliwością i precyzją. Nauczyciel w interakcji z grupą przygląda się doświadczeniom. Cały zakres treści programowych zostaje przekazany w bardzo dostępnym, angażującym sposobie, oraz odniesiony do bezpośredniego doświadczenia tam, gdzie to stosowne. Nauczyciel swobodnie porusza się po materiale, potrafi go przedstawić z różnych perspektyw. Nauczanie jest żywe i angażujące. Osobie oceniającej trudno jest wskazać w informacji zwrotnej obszary do poprawy.</p>
--------------	---

Obszar 6: Budowanie przestrzeni do nauki w grupie

Przeгляд: Cały proces nauki zachodzi w kontekście grupy i przy odpowiedniej facylitacji łączy uczestników z uniwersalnym aspektem zgłębianych procesów. Nauczyciel tworzy „naczynie”, atmosferę sprzyjającą nauce, która spaja grupę i w której może zachodzić skuteczna nauka. Nauczyciel pracuje z procesem grupowym reagując na to, co się wydarza i wnosząc odpowiedni styl prowadzenia. Nauczyciel troszczy się o bezpieczeństwo grupy, zaufanie i granice. Styl nauczania uwzględnia jednostki w kontekście grupy i równoważy ich potrzeby. Proces grupowy jest wykorzystany do ukazania uniwersalnych wątków. Nauczyciel reaguje na proces rozwoju grupy i zarządza fazami tworzenia się grupy, jej rozwoju i rozwiązania. Nauczyciel potrafi dostosować się do zmian nastroju grupy i właściwie na nie reagować.

Cztery kluczowe elementy, które trzeba uwzględnić oceniając ten obszar:

1. *Atmosfera do nauki - tworzenie i podtrzymywanie bogatego środowiska do nauki i zapewnienie bezpieczeństwa poprzez właściwe zarządzanie zasadami, granicami i poufnością przy jednoczesnym dawaniu możliwości zgłębiania swoich doświadczeń i podejmowania ryzyka.*
2. *Rozwój grupowy - jasne prowadzenie procesu rozwoju grupy przez osiem tygodni, szczególnie rozpoczęcia, zakończenia i wyzwania, jakie grupa napotyka.*
3. *Przechodzenie od osobistych doświadczeń do uniwersalnych prawd - nauczyciel nieustannie wskazuje na związki badanych procesów z uniwersalnym doświadczeniem i wspólną ludzką naturą.*
4. *Styl prowadzenia - nauczyciel „trzyma” grupę, okazuje autorytet i siłę nie narzucając swoich poglądów.*

Tabela poniżej przedstawia przykładowe trudności.

Dokonując oceny skorzystaj z siatki kompetencji dla każdego z kluczowych elementów.

Obszar 6: Budowanie przestrzeni do nauki w grupie

	Przykłady
Niekompetentny	Grupa jest prowadzona nieefektywnie, w niebezpieczny sposób.
Początkujący	<p>Przynajmniej jeden z pięciu kluczowych czynników jest obecny w stopniu właściwym dla adekwatnych zajęć MBI, ale występują znaczące niespójności we wszystkich kluczowych elementach.</p> <p>Przykłady: nauczyciel nie zajmuje się właściwie granicami i bezpieczeństwem, nie potrafi zarządzać procesem grupowym. Styl prowadzenia jest nieskuteczny lub niewłaściwy. Brakuje przechodzenia od osobistych historii do uniwersalnych tematów.</p>
Zaawansowany początkujący	<p>Przynajmniej dwa z czterech kluczowych elementów są obecne na kompetentnym poziomie, ale w innych elementach wyraźnie widać trudności i niespójność. Bezpieczeństwo uczestników nie jest zagrożone, żaden z aspektów procesu nie jest destrukcyjny dla uczestników.</p> <p>Przykłady: pewna niespójność w zarządzaniu aspektami procesu grupowego. Styl komunikacji w czasie odpytywania może nadmiernie skupiać się na jednostce przy niedostatecznej świadomości procesu grupowego. Świadomość normalnego procesu rozwoju grupy nie jest wyraźnie zintegrowana z nauczaniem. Styl prowadzenia jest właściwy, ale brakuje „siły”. Niespójne „trzymanie” środowiska grupy.</p>
Kompetentny	<p>Wszystkie kluczowe elementy obecne na dobrym poziomie, drobne niespójności.</p> <p>Przykłady: wrażliwość na proces grupowy zintegrowana z przekazywaniem wiedzy. Odpowiednie zapewnienie bezpieczeństwa. Nauczyciel buduje atmosferę do nauki, pozwalając uczestnikom angażować się w proces. Indywidualne doświadczenie jest postrzegane w szerszym kontekście. Prowadzenie jest wyraźne i generalnie dobrze realizowane.</p>
Biegły	<p>Wszystkie kluczowe elementy stale obecne.</p> <p>Przykłady: nauczyciel wykazuje dobrze rozwinięte umiejętności pracy z grupą. Nauczyciel zręcznie obejmuje grupę polem swojej świadomości, pozostaje w kontakcie z problemami pojawiającymi się w grupie i właściwie na nie odpowiada. Nauczyciel płynnie i z szacunkiem przechodzi od historii osobistych do uniwersalnych wątków. Styl prowadzenia angażuje uczestników, nauczyciel jest pewny siebie i silny.</p>
Zaawansowany	<p>Wszystkie kluczowe elementy obecne na wysokim poziomie.</p> <p>Przykłady: nauczyciel wykazuje świetne umiejętności pracy z grupą, jest wysoce responsywny i zręcznie pracuje z procesem grupowym jednocześnie zaspokajając potrzeby jednostek. Styl prowadzenia wysoce angażujący. Osobie oceniającej trudno jest wskazać w informacji zwrotnej obszary do poprawy.</p>

Ocena kompetencji nauczyciela uważności

Nauczyciel:

Data i numer sesji:

Oceniający:

Data oceny:

Nagranie wideo

Obserwacja na żywo

MINDFULNESS-BASED INTERVENTIONS: TEACHING ASSESSMENT CRITERIA – ARKUSZ PODSUMOWANIA

Obszar
Kluczowe czynniki
(Miejsce na ocenę jakościową)

Niekompetentny 1
Początkujący 2

Zaawansowany początkujący 3
Kompetentny
4

Biegły 5

Zaawansowany 6

Program nauczania - organizacja, tempo i przekazanie pełnego zakresu

Zgodność z programem

Elastyczne trzymanie się programu, reagowanie na sytuację,

Odpowiedni dobór tematów i treści,

Poziom organizacji nauczyciela, sali i materiałów,

Płynne prowadzenie sesji, utrzymanie odpowiedniego tempa.

Umiejętności relacyjne

Autentyczność i siła,

Więź i akceptacja,

Współczucie i serdeczność,

Ciekawość i szacunek,

Wzajemność.

Ucieleśnienie uważności.

Skupienie na chwili obecnej,

Responsywność w chwili obecnej,

Spokój i uważność,

Przyzwalanie - brak osądów i wysiłku, zaufanie, akceptacja,

Naturalna obecność nauczyciela

Prowadzenie praktyk uważności

Precyzyjny język z zachowaniem otwartości i przestrzeni,

Kluczowe elementy każdej praktyki są obecne i przystępnie wyjaśnione,

Kluczowe elementy uwzględnione przy prowadzeniu praktyki.

Przekazywanie tematów kursu przez dopytywanie i wykłady

Skupienie na doświadczeniu,

Przechodzenie przez warstwy doświadczenia,

Umiejętności nauczycielskie/przekazywanie wiedzy,

Płynność.

Budowanie przestrzeni do nauki w grupie

Atmosfera do nauki,

Rozwój grupy,

Przechodzenie od osobistych doświadczeń do uniwersalnych prawd,

Styl prowadzenia.

MINDFULNESS-BASED INTERVENTIONS: TEACHING ASSESSMENT CRITERIA – ARKUSZ KOMENTARZY

Obszar	Silne strony	Obszary wymagające poprawy
1. Program nauczania - organizacja, tempo i przekazanie		
2. Umiejętności relacyjne		
3. Ucieleśnienie uważności		
4. Prowadzenie praktyk uważności		
5. Przekazywanie tematów kursu przez dopytywanie i wykłady		
6. Budowanie przestrzeni do nauki w grupie		