

Wskazówki dobrej praktyki do prowadzenia kursów opartych na zasadach uważności

(opracowane na podstawie UK Network for Mindfulness-Based Teachers
Good practice guidelines for teaching mindfulness-based courses)

Poniższe wskazówki zostały opracowane, aby promować dobrą praktykę w prowadzeniu kursów w oparciu o metodę Mindfulness. Celem kursów Mindfulness jest uczenie praktycznych umiejętności, które pomagają w przypadku problemów zdrowotnych fizycznych lub psychologicznych oraz długo trwających trudnych sytuacji życiowych. Te wytyczne dotyczą sekularnych programów opartych na uważności, ogólnodostępnych, trwających zwykle około osiem tygodni.

Programy te:

- obejmują jasne zasady;
- prowadzone są przez nauczyciela;
- opracowane w sposób miarodajny;
- mają ustalony program nauczania, zwykle co najmniej osiem sesji z dodatkową 30- 45 minutową codzienną praktyką domową, przyczyniającymi się do stopniowego rozwoju i uczenia się przez doświadczanie;
- zdecydowanie opierają się na doświadczalnych dowodach.

Dlatego kursy objęte niniejszymi Wskazówkami dobrych praktyk dla nauczycieli obejmują, ale są nieograniczone do kursów wymienionych w Załączniku 1.

Wymogi dla nauczycieli treningu opartego na Mindfulness:

A. Szkolenie dla nauczycieli metody Mindfulness

1. Znajomość tematu poprzez osobiste uczestnictwo w kursach z programem nauczania przygotowanym w oparciu o Mindfulness, podczas których zdobywa się umiejętności nauczania ze szczególnym pogłębionym doświadczeniem własnym wszystkich głównych praktyk medytacyjnych danego programu w oparciu o Mindfulness.

2. Ukończenie gruntownego i rygorystycznego programu szkolenia dla nauczycieli Mindfulness lub nadzorowanej ścieżki nauki trwającej przez okres minimalnie 12 miesięcy.

B. Szkolenie lub wiedza dodatkowa wymagana oprócz szkolenia dla nauczycieli w oparciu o metodę Mindfulness

1. Kwalifikacje zawodowe w opiece zdrowotnej fizycznej lub psychologicznej, oświacie lub opiece społecznej lub ekwiwalentne doświadczenie życiowe, uznane przez organizację lub podmiot, w ramach którego odbywa się szkolenie.
2. Wiedza i doświadczenie na temat adresatów kursów Mindfulness, w tym doświadczenie w zakresie nauczania, pracy terapeutycznej lub innej działalności opiekuńczej dla grup lub osób indywidualnych, chyba że taka wiedza lub doświadczenie jest zapewnione na odpowiednim poziomie na szkoleniu dla nauczycieli Mindfulness. Wyjątkiem może być sytuacja, gdy nauczanie przeprowadzane jest z pomocą osoby dobrze zorientowanej co do grupy odbiorców kursu, która posiada odpowiednie kwalifikacje. Taka osoba musi mieć również dobrą znajomość podejścia Mindfulness.
3. W przypadku prowadzenia kursów MBCT, wiedza na temat wybranych procesów psychologicznych, związana z tematem praktyki i oparta na wynikach i faktach, chyba że taka wiedza jest zapewniona na odpowiednim poziomie na szkoleniu dla nauczycieli Mindfulness.
4. Prowadząc kursy MBCT lub inne kursy w oparciu o Mindfulness dla grup klinicznych, należy posiadać odpowiednie przeszkolenie kliniczne.

C. Stałe wymogi Dobrej Praktyki

1. Zobowiązanie do osobistej praktyki Mindfulness przez:
 - codzienną formalną i nieformalną praktykę uważności,
 - uczestnictwo w corocznych pobytowych odosobnieniach medytacji Mindfulness prowadzonych przez nauczycieli tego podejścia.
2. Angażowanie się w procesy, które stale rozwijają praktykę nauczania opartą na metodzie Mindfulness:

- stałe kontakty z innymi osobami praktykującymi i uczącymi Mindfulness, budowane i tworzone jako platforma do dzielenia się doświadczeniami oraz do wspólnej nauki,
 - regularne superwizje z doświadczonymi nauczycielami metody w oparciu o Mindfulness, obejmujące:
 - możliwość refleksji oraz rozmowy na temat procesów osobistych w odniesieniu do osobistej praktyki Mindfulness oraz praktyki nauczania wg metody Mindfulness.
 - otrzymywanie okresowo opinii i komentarzy zwrotnych dotyczących nauczania na podstawie nagrań wideo, wizytacji superwizora podczas sesji nauczania lub wspólne prowadzenie kursu z informacją zwrotną (feedback).
3. Zobowiązanie do ciągłego rozwoju jako nauczyciel poprzez dalsze szkolenia, śledzenie na bieżąco podstaw naukowych, sporządzanie zapisów i refleksje po sesjach nauczania, uczestnictwo w forach internetowych, itp.
4. Przestrzeganie ram etycznych właściwych dla zawodu nauczyciela oraz kontekstu pracy.

Załącznik 1. Lista kursów opartych na podejściu uważności:

- Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) (www.umassmed.edu/cfm)
- Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) (<http://mbct.co.uk/>)
- Breathworks (www.breathworks-mindfulness.org.uk)
- Mindfulness Based Living Course (MBLC) (www.mindfulnessassociation.net)
- Mindfulness Based Childbirth and Parenting (MBCP) (www.mindfulbirthing.org)
- Mindfulness Based Relapse Prevention (MBRP) (<http://www.mindfulrp.com>)