

# *Mindful language* dla najmłodszych

## Techniki uważności na zajęciach języka obcego w przedszkolu

DOI: 10.47050/jows.2025.4.15-23

Współczesny nauczyciel języka obcego w przedszkolu powinien być otwarty na innowacyjne formy prowadzenia zajęć. Dostosowanie treści i sposobów pracy do dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości, a także ciągłe podążanie za dzieckiem i jego potrzebami stanowią priorytet działań dorosłego. Przykładem takiej odpowiedzi na dziecięce potrzeby może być wprowadzenie technik uważności na grunt zajęć języka obcego. Takie podejście do nauczania i uczenia się daje możliwość realizacji nauczania treści językowych i gwarantuje rozwój inteligencji emocjonalnej, samoświadomości i umiejętności społecznych uczniów.

JUSTYNA ROJEWSKA  
Uniwersytet Łódzki

### MINDFUL ENGLISH FOR THE YOUNG LEARNERS: MINDFULNESS TECHNIQUES IN LANGUAGE CLASSES

This article explores the application of mindfulness techniques in preschool language lessons, emphasising their potential to support both language acquisition and socio-emotional development. By incorporating simple practices such as mindful breathing, focused listening, and movement-based activities, teachers can create an atmosphere of calm attention that enhances children's engagement with new vocabulary and communication tasks. The article highlights practical strategies for integrating mindfulness into playful classroom routines and discusses how these approaches foster concentration, emotional regulation, and positive interaction among young learners.

KEY WORDS: PRESCHOOL, MINDFULNESS, EARLY CHILDHOOD EDUCATION, YOUNG LEARNERS, STRATEGIES, CLASSROOM ROUTINES

Techniki uważności coraz częściej wykorzystywane są w procesie nauczania i uczenia się języka angielskiego w przedszkolu. Wiele działań nawiązujących do założeń *mindfulness* jest bardzo skutecznych podczas realizacji różnorodnych celów edukacyjnych. Techniki te ułatwiają poznanie i zaakceptowanie własnych emocji oraz wpływają na poprawę kondycji psychicznej (Zeillhofer 2023). Mogą być zatem doskonałym narzędziem stosowanym podczas ćwiczeń autoregulacji. Umiejętność samoregulacji poddana została badaniom w różnych aspektach: metapoznawczym, motywacyjnym oraz behawioralnym (Zimmerman 1998). W ostatniej dekadzie coraz większe znaczenie przypisuje się tego typu umiejętnościom wspierającym proces nauki drugiego języka. Stosowanie technik uważności na zajęciach językowych w przedszkolu jest nie tylko zasadne, ale także zalecane ze względu na ich nowoczesny i atrakcyjny charakter. Co więcej, mogą być one wykorzystywane tylko podczas pewnych fragmentów zajęć, doraźnie lub w trakcie wykonywania konkretnych zadań. Nie wymagają od nauczyciela przeformułowania swojego metodycznego warsztatu pracy, a jedynie zmiany sposobu realizacji niektórych treści – z położeniem akcentu na emocje i poczucie dobrostanu w grupie. Nie ma przeszkód, by stanowiły formę intuicyjnego wychowania językowego z wykorzystaniem codziennych sytuacji w przedszkolu. Powinny uwzględniać potrzeby dziecka funkcjonującego w grupie (z przestrzenią do odpoczynku oraz skupieniem na sygnałach własnego ciała, nastroju i tym, co dzieje się wokół). Systematycznie wprowadzane działania oparte na technikach *mindfulness* mogą się stać jedną z dróg wiodących do alternatywnego nauczania języka obcego na wczesnym etapie edukacyjnym. Ponadto mogą stanowić przykład dobrych praktyk stosowanych w przedszkolach z poszerzoną ofertą językową czy w placówkach dwujęzycznych. W dalszej części artykułu omówię możliwości praktycznego wykorzystania uważności w pracy z dziećmi na lekcji językowej.

Termin „uważność” odnosi się do głębokiej koncentracji i uwagi skupionych na tym, co się dzieje tu i teraz (Kabat-Zinn 1990). W ciągu ostatnich lat idea uważności zyskała liczne grono zwolenników. Jest praktykowana w wielu placówkach wychowania przedszkolnego – w codziennej pracy z dziećmi oraz podczas realizacji innowacyjnych projektów edukacyjnych. W ostatniej dekadzie pojawiło się sporo publikacji i programów nauczania wykorzystujących techniki *mindfulness*. Zawierają one propozycje aktywności na różnym etapie rozwoju dziecka. Wśród tych najbardziej popularnych i dostępnych na polskim rynku wydawniczym znajdują się: *Kosmos i Kajo* (Wowczak i Kowalska-Bębas 2024), *Rosnę z uważnością* (Willard 2022), *Okruszki uważności* (Warchałowska 2024) i *Uważność. Nasza siła. Wielka moc* (Gruszka 2024). Istnieją także ciekawe inicjatywy edukacyjne popularyzujące techniki uważności w pracy z dziećmi. W minionym roku szkolnym 2024/2025 aż 600 placówek, czyli ponad 70 000 uczniów, wzięło udział w Ogólnopolskim Tygodniu Uważności, co pokazuje duże zainteresowanie tematem *mindfulness*. Programy te zakładają nie tylko ćwiczenia nad oddechem i regulacją emocjonalną, ale także uczenie się przy użyciu technik *mindfulness*, a więc realne wykorzystanie tego narzędzia w procesie przyswajania wiedzy oraz zdobywania kompetencji i umiejętności. Dalszym krokiem może być trening uważności na lekcji języka angielskiego w przedszkolu. *Mindful English* to nauka języka obcego w atmosferze spokoju, koncentracji, skupienia, a także bliskości przyrody bez rygoru oceniania. Uważność na lekcji języka obcego może być jednym z elementów wspierających otwartość na wiedzę. Założenia *mindfulness* będą też bardzo pomocne w pracy z dziećmi, które są niezwykle aktywne i chcą zdobywać nowe doświadczenia (Piechurska-Kuciel 2022).

W dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości dostrzegalne są trudności w funkcjonowaniu dzieci. W literaturze poświęconej tym zagadnieniom czytamy o dzieciństwie w kryzysie (Matyjas 2008), dzieciństwie w oblężeniu (Rittelmeyer 2009), dzieciństwie w opresji (Bakan 2013) czy dzieciństwie po presję (Kiełb-Grabarczyk 2013). Stwarza to obraz dziecka żyjącego w nadmiarze bodźców i w niedostatkach nudy, cierpiącego na brak harmonii i odpoczynku. Tymczasem dobrostan psychiczny dzieci jest jednym z najważniejszych postulatów

polityki oświatowej ostatnich lat – również w roku szkolnym 2025/2026. Zatem niezwykle ważnym celem wychowawców i pedagogów (już od edukacji przedszkolnej) będzie planowanie i realizowanie procesu kształcenia, który zakłada dbałość o dobrostan uczniów. W niniejszym artykule formułuję tezy mówiące o możliwości stworzenia takiej przestrzeni na lekcji języka obcego w przedszkolu.

## Uważność w edukacji przedszkolnej

Koncepcja podkreślająca znaczenie emocji i relacji w nauczaniu odnosi się do relacji między nauczycielem a uczniami, atmosfery panującej podczas zajęć oraz do emocji towarzyszących dziecku podczas jego aktywności (Perkun 2006). Jest ona zgodna z założeniami uważnej edukacji, w której nadrzędną funkcję pełni atmosfera oparta na zaufaniu, poczuciu bezpieczeństwa i prawie do popełniania błędów. Uważna edukacja (ang. *mindful education*) to sposób nauczania i uczenia się, który wykorzystuje techniki uważności (*mindfulness*). Jej celem jest wspieranie świadomego przeżywania doświadczeń oraz rozwijanie zdolności koncentracji, samoregulacji emocjonalnej i empatii – zarówno u uczniów, jak i nauczycieli. Z definicji uważność wskazuje na „koncentrację promującą aktywną uwagę na tym, co się dzieje tu i teraz” (Kabat-Zinn 1990). Uważność jest więc zbiorem praktyk, które mają na celu rozwijanie świadomości przez stymulowanie koncentracji. Stanowi zatem nie lada wyzwanie dla współczesnych nauczycieli i ich uczniów poszukujących multisensorycznych doświadczeń. Metodycznym wsparciem dla nauczycieli, którzy decydują się na korzystanie z technik *mindfulness*, są niewątpliwie polskie i obcojęzyczne publikacje.

Podczas prowadzonych zajęć uwaga dzieci skupiona jest wokół własnych odczuć, na świadomości swojego ciała i na tym, co się dzieje „tu i teraz”. Działania te wspierają dobrostan ucznia oraz jego pozytywne emocje i doświadczenia. W treningu uważności oprócz wymiaru duchowego pojawia się także wymiar edukacyjny. Zależności te zostały dostrzeżone i opisane już przez Rudolfa Steinera i Marię Montessori. W pedagogice waldorfskiej zwracano uwagę na duchowe aspekty wychowania i edukacji, kładąc nacisk na refleksyjność, umiejętność obserwacji i samopoznanie. Maria Montessori mówiła o sile ciszy jako nagrodzie dla dziecięcych umysłów. Twierdziła, że uważność stanowi osobliwe wyzwolenie i przenosi dziecko „z powrotem do siebie” (Montessori 1989).

Stosowanie technik *mindfulness* w codziennej pracy z dziećmi podczas nauki języka obcego w przedszkolu będzie wzmacniało nie tylko zdolności komunikacyjne, ale także pomoże budować pozytywne skojarzenia z językiem obcym. Niestety, powszechnie występującym zjawiskiem w edukacji szkolnej jest lęk językowy (ang. *learning anxiety*) – czynnik afektywny wywołujący wiele niepożądanych skutków (Zybert 2006).

W ostatnich latach uwaga badaczy zainteresowanych emocjami towarzyszącymi nauce języka obcego koncentrowała się głównie na pozytywnych aspektach. Jest to ściśle związane z rozwojem psychologii pozytywnej i uwzględnianiem jej założeń w badaniach nad przyswajaniem języka obcego (Seligman 2011). Uczucie satysfakcji, pozytywne doświadczenia i radość mają wymierny wpływ na zwiększenie efektywności uczenia się języka obcego (MacIntyre i Gregersen 2012). Według Sarah Mercer i jej współpracowników (2018) klasa językowa jest doskonałym miejscem budowania dobrostanu uczniów. Czynniki afektywne uznaje się za niezwykle ważny element skutecznego nauczania języka obcego dzieci i dorosłych (Dewaele 2016). Pozytywny wpływ emocji na naukę języka przejawia się także zwiększoną percepcją formalnych cech języka (Dewaele 2016). Poczucie satysfakcji i zadowolenia towarzyszące uczniom w trakcie akwizycji języka obcego może się pojawić w wyniku właściwie wykonywanej pracy nauczyciela (jako efekt zewnętrzny). Powszechnie wiadomo, że dziecko chętniej chłonie wiedzę od osób, które lubi. Zgodnie z teorią Lwa Wygotskiego rozwój dziecka odbywa się przede wszystkim dzięki relacjom społecznym. Dzieci szybciej się uczą od tych dorosłych, którzy potrafią stworzyć atmosferę zaufania i bezpieczeństwa (Vygotsky 1978). Dlatego tak ważne są relacje i klimat panujące w klasie.

Dostrzegamy wiele analogii pomiędzy *mindfulness* a dydaktyką przedszkolną. Różne zadania sensoryczno-motoryczne, ćwiczenia selektywnej, rozwijanie umiejętności słuchania, spostrzegawczości i koncentracji uwagi, a także poznawanie emocji swoich i innych – wszystko to znajdziemy w treningu uważności najmłodszych (Rosati 2023). Podczas tego rodzaju ćwiczeń „zanurzamy” dziecko w języku obcym, dzięki czemu doskonale sobie poradzi z przyswojeniem materiału. Techniki *mindfulness* można stosować w dowolnej części lekcji językowej: jako rozgrzewkę, jako wyciszenie w trakcie zadań lub na zakończenie spotkania. Nie należy jednak łączyć treningu uważności z konkretną jednostką lekcyjną. W odpowiednich warunkach, np. w obecności dwujęzycznego nauczyciela, dzieci mogą praktykować *mindful English* w różnych porach dnia: w trakcie odpoczynku po posiłku, przed innymi zajęciami, w czasie spacerów lub na dobry początek pobytu w przedszkolu. Częstotliwość i korzyści stosowania tego rodzaju technik na lekcji językowej w dużej mierze zależą od nauczyciela i jego przekonania co do ich wartości. Stanowią zatem formę intuicyjnego wychowania językowego z wykorzystaniem codziennych sytuacji w przedszkolu. Mogą przybrać także formę swoistego rytuału, który pomoże dziecku obniżyć poziom stresu przed nieznanym i skupić się na danej aktywności (Szplit 2016). Wprowadzenie określonych, cyklicznych zadań i zwyczajów buduje w uczniach poczucie bezpieczeństwa, tak ważne na początkowym etapie edukacji.

## Techniki uważności na lekcji języka angielskiego w przedszkolu – ujęcie praktyczne

Poniżej prezentuję wybrane obszary edukacji językowej w przedszkolu, w których można stosować techniki uważności.

### a. Rozgrzewka językowa w duchu uważności

Rozgrzewka językowa to bardzo ważny element pracy z dziećmi. Pierwsze minuty zajęć oraz klimat, jaki wprowadzą, mają znaczenie dla dalszego przebiegu lekcji. Naukowcy odwołujący się do paradygmatu konstruktywistycznego zwracają uwagę na fakt, że w procesie dydaktycznym niezbędny jest stały element powodujący zwiększenie uwagi i wrażliwości (Białek 2018). Wielu badaczy podkreśla motywacyjną funkcję rozgrzewki, ale dostrzega także jej relaksacyjną rolę i wprowadzenie uczniów w dobry nastrój (Rushidi 2013). *Mindfulness* doskonale się sprawdzi zarówno na początku lekcji językowej (np. w placówkach propagujących dwujęzyczność), jak i na początku dnia (przed rozpoczęciem zajęć). Niezwykle cenne jest stosowanie wyciszenia przed pracą w grupach, gdy wielu uczniów ma trudności ze skupieniem uwagi. W trakcie prowadzenia ćwiczeń w duchu uważności nauczyciel powinien zwracać się do dzieci wyłącznie w języku obcym, formułując proste polecenia. Tembr głosu, sposób mówienia, akcentowanie fraz – to wszystko ma wprowadzać ucznia w stan harmonii, spokoju i niewymuszonej koncentracji. Jest to nie tylko moment, w którym możemy wsłuchiwać się z naszymi uczniami w dźwięki otoczenia, próbując je wyodrębnić i nazwać w języku obcym, ale także czas poświęcony na liczenie oddechów lub próby skupienia się na różnych częściach ciała. Przykładem takiego ćwiczenia może być (wymyślone i nazwane przeze mnie) „*mindfulbreathing* z przytulanką” lub powitanie w kręgu z małym przedmiotem. Dodatkowo już na etapie rozgrzewki, możliwe jest doskonalenie umiejętności leksykalnych, np. poprzez nazywanie własnych emocji lub części ciała. Rozgrzewce językowej może towarzyszyć muzyka oraz swobodny i spokojny ruch. Merytorycznym wsparciem dla nauczycieli będą przykłady ćwiczeń, które można znaleźć w rozmaitych powszechnie dostępnych materiałach, np. w aplikacji GoNoodle czy serwisie YouTube.

### b. Uważność w ruchu i działaniu

Techniki uważności stosowane w przedszkolu nie są medytacją w czystej postaci. Uwzględniają one potrzeby rozwojowe dziecka, wykorzystują przede wszystkim ruch oraz metodę nauki przez działanie i doświadczenie. Zgodnie z teorią kinezylogii edukacyjnej Dennisona

to właśnie ruch jest podstawą uczenia się dzieci. Dlatego techniki *mindfulness* przeniesione na grunt wychowania przedszkolnego muszą uwzględniać zarówno umiejętność zatrzymania się (fizycznego oraz mentalnego), jak i przede wszystkim odpowiednio zorganizowaną przestrzeń i możliwość swobodnej ekspresji ruchowej. Zresztą aktywność motoryczna dzieci jest stale wykorzystywana na lekcjach językowych. Najlepszym przykładem może być powszechność metody reagowania całym ciałem, zwanej *Total Physical Response* (Asher 1969). Aktywności na zajęciach językowych będą się zmieniały w zależności od warunków i celów nauczania. Duże znaczenie ma tu nie tylko doskonalenie umiejętności związanych z samoregulacją i skupieniem uwagi, ale także intensywność doświadczeń sensomotorycznych. Dlatego też zadania na lekcji językowej w duchu *mindfulness* wykorzystują ruch, dźwięk, działanie i gromadzenie doświadczeń. Uważność bowiem wprowadza dziecko na niezwykle poziom przeżyć. Nie brakuje tu spontaniczności, dziwienia się, radości i innych emocji. Są one jednak odkrywane w inny sposób – w atmosferze uważności, która wykorzystuje koncentrację, spostrzegawczość, powstrzymanie się od oceniania i refleksyjności. Co ważne, w przypadku dzieci w wieku przedszkolnym uważność nie musi towarzyszyć grupie w czasie całej lekcji. Doskonale sprawdzi się jako rutynowa metoda wprowadzająca w stan wyciszenia, np. między przechodzeniem z aktywności dynamicznej w statyczną. Takie „przystanki uważności” powinny być uproszczone, powtarzalne i modyfikowane, np. pod kątem wprowadzania nowego słownictwa.

### c. *Let's go outside!* – czyli uważny angielski w plenerze

Uważna edukacja (nie tylko językowa) to także zajęcia prowadzone na zewnątrz oraz w plenerze: w parku, w lesie, na łące. Bliskość natury sprzyja osiąganiu stanów głębokiej koncentracji, uważności i skupieniu się na tym, co jest wokół. Środowisko naturalne niesie ze sobą także ogromny potencjał edukacyjny i nie powinno być pomijane na zajęciach językowych dla najmłodszych. W lesie, w parku i na łące można przecież liczyć, segregować, wsłuchiwać się w dźwięki, rozmawiać o emocjach, powtarzać słownictwo, np. związane z pogodą, roślinami, porami roku. Możliwości są nieograniczone, a dzieci zawsze ochoczo reagują na propozycję zajęć outdoorowych. Środowisko naturalne zapewnia dzieciom przestrzeń do odkrywania i badania otaczającego ich świata. *Outdoor education* wymaga doświadczonego wychowawcy, który pozwoli uczniom na samodzielność i jednocześnie wzbogaci ich doświadczenia językowe. Warto pamiętać, że naturalne otoczenie ma być tylko tłem dla dziecięcych działań edukacyjnych (Leśny 2014).

### d. Uważność z muzyką w tle

Zazwyczaj zajęciom językowym w przedszkolu towarzyszą utwory muzyczne. Na pierwszym etapie edukacji są to proste rymowanki najczęściej połączone z naśladownictwem ruchowym tak jak w metodzie TPR. Muzyka jest nieodłącznym i bardzo atrakcyjnym elementem zajęć. Wykorzystywanie jej przez nauczyciela doskonale się wpisuje w postulat dbałości o emocje ucznia i jego dobrostan psychiczny. W doborze utworu muzycznego warto uwzględnić upodobania grupy, użyte słownictwo oraz jego tempo, które może stymulować pożądane stany emocjonalne. Muzyka stanowi kluczowy element lekcji językowej – buduje atmosferę i nadaje rytm wykonywanym czynnościom. Można użyć jej jako tła (np. do wyciszenia dzieci) lub elementu, który w danym momencie jest najbardziej istotny dla ucznia (np. w ćwiczeniach uważnego słuchania). Wykorzystywana regularnie na zajęciach językowych z dziećmi wzmacnia nie tylko ich zdolności percepcyjne, ale także rozwija funkcje poznawcze, w tym koncentrację i uwagę – tak istotne dla uważnej edukacji (Szplit 2016).

### e. Podejście narracyjne a techniki uważności

W klasie językowej ważną kwestią jest opowiadanie historii oraz ćwiczenie umiejętności uważnego słuchania. Amerykański psycholog Jerome S. Bruner (1991) uważa, że snucie

opowieści jest potężnym środkiem edukacyjnym, ponieważ wszyscy mamy tendencję do przedstawiania własnych doświadczeń poprzez narrację. Opowiadanie historii ma ogromny potencjał wychowawczy i dydaktyczny w każdym języku. Podejście narracyjne – znane w literaturze przedmiotu jako *storytelling* (Davies 2005) – w edukacji językowej nie jest niczym nowym. To technika używana na lekcji języka obcego w przedszkolach, ale też dobra praktyka w placówkach z ofertą dwujęzyczną. *Storytelling* na zajęciach językowych z dziećmi wzmacnia koncentrację, rozbudza wyobraźnię, pełni funkcje wychowawcze, terapeutyczne i relaksacyjne. Ponadto zwiększa okres inkubacji językowej. Nauczyciel wykorzystujący metodę narracyjną powinien niezwykle starannie wybierać opowieści do uważnego słuchania. Historyjki, po które sięgnie, nie mogą mieć zbyt wartkiej akcji ani wielu elementów zaskoczenia. Oprócz autorskich tekstów (najlepiej dopasowanych do danej grupy) wykorzystać można szereg publikacji dla najmłodszych słuchaczy. Wiele z nich wpisuje się w filozofię uważności. Przykładami takich opowieści mogą być historie o emocjach, przyrodzie czy dostrzeganiu potrzeb innych.

Poniższe zestawienie (w tabelce) zawiera propozycje ćwiczeń w duchu uważności. Mogą być one poprzedzone lub zakończone pracą nad oddechem, krótkim odpoczynkiem albo zadaniem na uważne słuchanie. Opisane aktywności są w dużej mierze opracowaniem własnym, a częściowo nawiązują do zadań z wybranych programów uważności dla dzieci (*Kosmos i Kajo, Uważność i Spokój Żabki*).

**Tab. 1. Ćwiczenia wykorzystujące techniki uważności na lekcji językowej w przedszkolu**

| NAZWA ĆWICZENIA                 | OPIS DZIAŁAŃ                                                                                                                                                                                                 | CEL                                                           | PRZYSWAJANE/<br>POWTARZANE<br>SŁOWNICTWO LUB FRAZY                                                              |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Spacer uważnego słuchacza       | Dzieci spacerują po sali, lesie lub ogrodzie i nasłuchują dźwięków z otoczenia. Dźwięki mogą być też odtwarzane przez nauczyciela. Nauczyciel pyta: „ <i>What do you hear?</i> ”                             | – uwaga<br>– koncentracja słuchowa                            | – słownictwo z najbliższego otoczenia w klasie lub z zewnątrz<br>– słownictwo dotyczące zjawisk atmosferycznych |
| Kolory uważności                | Nauczyciel prezentuje dzieciom karty kolorów. Następnie dzieci, przyglądając się sobie i otoczeniu, poszukują przedmiotów w danym kolorze i próbują je nazwać                                                | – spostrzegawczość                                            | – nazwy kolorów<br>– nazwy przedmiotów z najbliższego otoczenia                                                 |
| Balonowy oddech                 | Nauczyciel włącza muzykę relaksacyjną. Dzieci na dywanie zajmują wygodne pozycje. Nauczyciel prosi, aby wyobraziły sobie, że ich ciała to balony, które na zmianę napędniają się powietrzem i wypuszczają je | – spokój<br>– samoregulacja                                   | – słownictwo dotyczące określania położenia w przestrzeni<br>– części ciała                                     |
| Rozciąganie ze słowami          | Dzieci wykonują proste rozciągające ćwiczenia, wypowiadając przy tym powoli nowo poznane słownictwo                                                                                                          | – świadomość ciała<br>– praktyka słownictwa i fraz            | – części ciała<br>– określenia: wolno–szybko                                                                    |
| Ciche kciuki                    | Nauczyciel prezentuje kartę z obrazkiem. Gdy nazywa go poprawnie, dzieci podnoszą kciuki do góry. Kiedy się myli, opuszczają kciuki w dół                                                                    | – skupienie uwagi<br>– redukcja hałasu<br>– uważność słuchowa | – słowa: tak–nie<br>– doskonalenie zdolności rozpoznawania poznanych słów                                       |
| Uważne jedzenie / Uważne zmysły | Ćwiczenie można wykonać np. w czasie posiłku lub jedzenia owoców. Dzieci starają się jeść z uważnością i mówić o swoich odczuciach: co widzą, co słyszą, co czują i co im smakuje                            | – ugruntowanie w teraźniejszości                              | – słownictwo i wyrażenia związane ze zmysłami i emocjami                                                        |

| NAZWA ĆWICZENIA                    | OPIS DZIAŁAŃ                                                                                                                                                                                                                                         | CEL                                                                                                      | PRZYSWAJANE/<br>POWTARZANE<br>SŁOWNICTWO LUB FRAZY                                   |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Nazywanie emocji                   | To ćwiczenie może być dowolnie modyfikowane. Dzieci mogą opowiadać o własnych emocjach lub emocjach innych. Nauczyciel może się posługiwać zdjęciami lub opowieściami                                                                                | – empatia<br>– autoregulacja<br>– więzi społeczne<br>– łączenie sprawności językowych z samoświadomością | – słownictwo związane z nazywaniem emocji                                            |
| Uważny ruch                        | Nauczyciel prosi dzieci, aby przybrały określoną pozycję ( <i>stand like a tree, stretch like a cat, curl like a ball</i> ) i przez jakiś czas w niej pozostały                                                                                      | – uważny ruch<br>– umiejętność reagowania na frazy w języku obcym                                        | – proste polecenia<br>– zwierzęta<br>– przedmioty                                    |
| Uważne dłonie                      | Dzieci zamykają oczy i dotykają różnych elementów (np. piórko, klocek, kamień, gąbkę) lub faktur. Próbuje nazwać to, co czują: <i>soft, smooth, hard, heavy...</i>                                                                                   | – koncentracja<br>– relaksacja                                                                           | – określenia faktur i struktur<br>– odniesienia do zmysłów                           |
| Reagowanie na dźwięki              | Nauczyciel wykorzystuje prosty dźwięk (np. dzwoneczek) i prosi dzieci o wykonanie aktywności dopasowanej do tego dźwięku                                                                                                                             | – uważność słuchowa<br>– reagowanie na dźwięk                                                            | – doskonalenie słownictwa                                                            |
| Szeptany łańcuszek                 | Nowo poznane słowo przekazywane jest szeptem w kręgu od dziecka do dziecka                                                                                                                                                                           | – skupienie grupowe<br>– redukcja hałasu<br>– praktyka słownictwa                                        | – doskonalenie i utrwalanie nowo poznanego słownictwa                                |
| Uważne zwierzątka                  | Dzieci naśladują zwierzęta, łącząc to z oddechami lub powolnymi ruchami, np. „ <i>Breathe like a bunny</i> ” (krótkie oddechy), „ <i>Stretch like a cat</i> ”, „ <i>Walk like an elephant</i> ”                                                      | – świadomość własnego ciała<br>– koordynacja ruchowa                                                     | – słownictwo dotyczące aktywności ruchowej<br>– słownictwo odnoszące się do zwierząt |
| Słoi uważności / Słoi wdzięczności | Do ćwiczenia można wykorzystać przygotowane przez dzieci słoi z pływem i brokatem. Dzieci potrząsają słoi, a następnie oglądają opadający brokat. Mówią przy tym różnego rodzaju rymowanki, np. <i>Stormy mind, stormy mind. Now I found my calm</i> | – odczuwanie pozytywnych emocji<br>– autoregulacja<br>– relaksacja                                       | – słownictwo dotyczące emocji<br>– słownictwo dotyczące zjawisk atmosferycznych      |
| Kroki uważności                    | Dzieci poruszają się po sali, licząc swoje kroki. Mogą się poruszać po okręgu lub innych kształtach ułożonych za pomocą taśm na podłodze                                                                                                             | – ugruntowanie w teraźniejszości<br>– koordynacja ruchowa<br>– praktyka słownictwa                       | – słownictwo związane z liczeniem (liczby i liczebniki porządkowe)                   |
| Uważne rysowanie                   | Dzieci rysują kształty, dostosowując się do tempa muzyki włączanej przez nauczyciela                                                                                                                                                                 | – spokój<br>– samoregulacja<br>– reagowanie na dźwięki                                                   |                                                                                      |

## Podsumowanie

Techniki *mindfulness* doskonale wpisują się w metodykę zajęć językowych w przedszkolu. Co ważne, pozbawione są sztywnych ram i dają dużą swobodę działania zarówno nauczycielom, jak i dzieciom. Poza tym sprawdzają się w rozmaitych typach przedszkoli i będą spójne z każdym sposobem realizacji zajęć: od doraźnych działań w publicznych placówkach aż po programy przedszkoli z rozbudowaną ofertą dwujęzyczną. Dodatkowym atutem tego rodzaju lekcji są różnorodność i elastyczność, które nie narzucają nauczycielowi tylko jednej metody. *Mindfulness* nie jest bowiem metodą dydaktyczną – jest sposobem realizacji metod nauczania. Zapewne długo jeszcze nie będzie wiarygodnych badań na temat skuteczności stosowania tego rodzaju technik w edukacji – mam tu na myśli podejście ilościowe, że „lepiej” to znaczy szybciej i więcej. Jednak głęboko wierzę, że przedszkola są miejscem, gdzie „lepiej” to znaczy z większą empatią, z poszanowaniem potrzeb i uczuć, z podążaniem za dzieckiem. Z uważnością.



## BIBLIOGRAFIA

- Asher, J. (1969), *The Total Physical Response Approach to Second Language Learning*, „The Modern Language Journal”, nr 53(1), s. 3–17.
- Bakan, J. (2013), *Dzieciństwo w obłęzieniu. Łatwy cel dla wielkiego biznesu*, Warszawa: Muza.
- Białek, M. (2018), *Rozgrzewka językowa na lekcji języka obcego a dydaktyka konstruktywistyczna – kilka uwag*, „Językoznawstwo”, nr 1(12), s. 181–194.
- Bruner, J.S. (1991), *The Narrative Construction of Reality*, „Critical Inquiry”, nr 18(1), s. 1–21.
- Davies, A. (2005), *Storytelling in the Classroom*, Birmingham: Questions Publishing.
- Dewaele, J. (2016), *On Emotions in Foreign Language Learning and Use*, „The Language Teacher”, nr 39(3), s. 13–15.
- Górny, H. (2005), *Język angielski dla przedszkolaków: metoda nauczania języka angielskiego dzieci w wieku przedszkolnym z zastosowaniem rytmiki jako środowiska wspomagającego naukę*, Rzeszów: Fosze. Wydawnictwo Oświatowe.
- Kabat-Zinn, J. (1990), *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, New York: Delacorte Press.
- Kielb-Grabarczyk, D. (2013), *Wychowanie pod presją, czyli dzieciństwo XXI wieku*, „Wychowanie w Rodzinie”, nr 8(2), s. 317–329.
- Leśny, A. (2014), *Pedagogika przygody – konteksty teoretyczne*, [w:] A. Bąk, A. Leśny, E. Palmer-Kabacińska, *Przygoda w edukacji i edukacja w przygodzie*, Warszawa: Fundacja Pracownia Nauki i Przygody.
- MacIntyre, P.D., Gregersen, T. (2012), *Emotions that Facilitate Language Learning: The Positive-Broadening Power of the Imagination*, „Studies in Second Language Learning and Teaching”, nr 2(2), s. 193–123.
- Matyjas, B. (2008), *Dzieciństwo w kryzysie: etiologia zjawiska*, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie ŻAK.
- Mercer, S., MacIntyre, P., Gregersen, T., Talbot, K. (2018), *Positive Language Education: Combining Positive Education and Language Education*, „Theory and Practice of Second Language Acquisition”, nr 4(2), s. 11–31.
- Montessori, M. (1989), *What you Should Know about Your Child*, Oxford: Clio.
- Perkun, R. (2006), *The Control-Value Theory of Achievement Emotions: Assumptions, Corollaries, and Implications for Educational Research and Practice*, „Educational Psychology Review”, nr 18(4), s. 315–341.
- Piechurska-Kuciel, E. (2022), *Czy warto być otwartym w nauce języka obcego?*, „Języki Obce w Szkole”, nr 4, s. 17–27.
- Rittelmeyer, C. (2009), *Dzieciństwo w opresji. Pomiędzy przemysłem kulturalnym a technokratycznymi reformami szkolnictwa*, Kraków: Impuls.
- Rosati, N. (2023), *Trening mindfulness w edukacji wczesnoszkolnej*, „Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce”, nr 2(69), s. 87–98.
- Rogers, C.R. (1969), *Freedom to Learn: A View of What Education Might Become*, Columbus, OH: Charles E. Merrill Publishing Company.
- Rushidi, J. (2013), *The Benefits and Downsides of Creative Methods of Teaching in an EFL Classroom. A Case Study Conducted at South East European University*, „Journal of Education and Practice”, nr 4(20).
- Seligman, M.E.P. (2011), *Flourish: A New Understanding of Happiness and Well-being*, Nowy Jork: Free Press.
- Szplit, A. (2016), *Efektywnie i atrakcyjnie, czyli o przedszkolnym i wczesnoszkolnym nauczaniu języka angielskiego*, Kielce: Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP.
- Vygotsky, L.S. (1978), *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*, Cambridge: Harvard University Press.



- Wowczyk, J., Kowalska-Bębas, K. (2024), *Kosmos i Kajo. Kajo i Joka w Krainie Uwagaści*, Warszawa: Mamaniana.
- Zeilhofer, L. (2023), *Mindfulness in the Foreign Language Classroom: Influence on Academic Achievement and Awareness*, „Language Teaching Research”, nr 27(I), s. 96–114.
- Zimmerman, J. (1998), *Self-Fulfilling Cycles of Academic Regulation: An Analysis of Exemplary Models*, „From Teaching to Self-Reflective Practice”, s. 1–19, Nowy Jork: Guilford Press.
- Zybert, J. (2006), *Learning Anxiety in the Language Classroom*, „Glottodidactica”, nr 32, s. 123–137.

JUSTYNA ROJEWSKA [Absolwentka pedagogiki przedszkolnej i wczesnoszkolnej na Uniwersytecie Łódzkim, pracownik naukowo-dydaktyczny w Katedrze Pedagogiki Wieków Dziecięcego UŁ. Aktywna zawodowo nauczycielka wychowania przedszkolnego zafascynowana alternatywnymi metodami nauczania języków obcych na poziomie edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej.](#)

Artykuł został pozytywnie zaopiniowany przez recenzenta zewnętrznego „JOWS” w procedurze *double-blind review*.