



**Zachęcamy do zapoznania się z dobrymi praktykami dot. dobrostanu młodzieży. Każda ze wskazanych praktyk dot. innego środowiska pracy z młodzieżą oraz różnorodnych sytuacji, co wzbogaca profilaktykę zdrowia psychicznego młodzieży.**

**KRAJ WDRAŻANIA: Hiszpania**

**TYTUŁ: “Program TREVA – Techniki relaksacji, medytacji i uważności (mindfulness) stosowane w środowisku edukacyjnym”**



## **1. PROBLEM**

W ostatnich latach szkoły coraz częściej mierzą się z wyzwaniami związanymi ze stresem, nadmierną stymulacją, trudnościami w regulacji emocji oraz problemami z koncentracją wśród uczniów. Przyspieszone tempo współczesnego życia, a także nadmierna ekspozycja na technologie cyfrowe, media społecznościowe, hałas i przeciążenie informacyjne negatywnie wpływają na dobrostan psychiczny dzieci i młodzieży.

Nauczyciele również wskazują na rosnący poziom wyczerpania emocjonalnego, konflikty w klasie oraz trudności w utrzymaniu uwagi i zaangażowania uczniów.

Wielu młodych ludzi doświadcza lęku, niestabilności emocjonalnej, impulsywności oraz problemów z koncentracją, co bezpośrednio wpływa na proces uczenia się oraz relacje społeczne.

System edukacji często koncentruje się przede wszystkim na osiągnięciach akademickich, poświęcając niewystarczającą uwagę dobrostanowi emocjonalnemu, samoświadomości oraz wewnętrznej równowadze uczniów. W związku z tym szkoły potrzebują praktycznych, dostępnych i skutecznych metod, które wspierają zarówno zdrowie psychiczne, jak i efektywne uczenie się.

Program **TREVA – Techniki relaksacji, medytacji i uważności (mindfulness) stosowane w edukacji** został opracowany jako odpowiedź na te wyzwania. Jego celem jest wprowadzenie do środowiska edukacyjnego praktyk relaksacyjnych, medytacyjnych i uważności w sposób uporządkowany, metodyczny oraz oparty na założeniach naukowych.

## 2. CEL

Głównym celem **Programu TREVA – Techniki relaksacji, medytacji i uważności (mindfulness) stosowane w edukacji** jest poprawa dobrostanu uczniów i nauczycieli poprzez rozwijanie umiejętności uważności, relaksacji oraz regulacji emocjonalnej.

Program ma na celu:

- poprawę koncentracji i zdolności skupienia uwagi,
- redukcję stresu i napięcia emocjonalnego,
- wspieranie rozwoju inteligencji emocjonalnej oraz samoświadomości,
- tworzenie spokojniejszego i bardziej pozytywnego środowiska w klasie,
- wzmacnianie relacji interpersonalnych oraz empatii,
- wspieranie zdrowszych i bardziej świadomych procesów uczenia się,
- pomaganie nauczycielom w skuteczniejszym zarządzaniu dynamiką klasy poprzez większy spokój, uważność i obecność w relacjach z uczniami.

Istotnym elementem programu jest podejście do edukacji, które obejmuje nie tylko rozwój intelektualny, lecz także emocjonalny i wewnętrzny wymiar człowieka. Program podkreśla znaczenie harmonijnego rozwoju ucznia, uwzględniającego zarówno zdobywanie wiedzy, jak i kształtowanie umiejętności potrzebnych do świadomego funkcjonowania oraz budowania zdrowych relacji z innymi.

### 3. GRUPA DOCELOWA

Program TREVA jest skierowany do:

- o dzieci i młodzieży uczęszczających do szkół podstawowych i ponadpodstawowych,
- o nauczycieli oraz specjalistów pracujących w obszarze edukacji,
- o psychologów szkolnych i kadry pedagogicznej,
- o instytucji edukacyjnych oraz organizacji młodzieżowych.

Praktyka może być wdrażana zarówno w ramach edukacji formalnej, jak i edukacji pozaformalnej oraz projektów młodzieżowych realizowanych na poziomie lokalnych społeczności.

Program charakteryzuje się elastycznością i może być dostosowany do różnych grup wiekowych oraz zróżnicowanych warunków edukacyjnych, w tym do grup wymagających dodatkowego wsparcia emocjonalnego lub psychologicznego.

Dzięki swojej uniwersalnej formule TREVA może stanowić narzędzie wspierające rozwój dobrostanu psychicznego, kompetencji emocjonalnych oraz pozytywnego klimatu edukacyjnego w różnorodnych środowiskach pracy z dziećmi i młodzieżą.

### 4. OPIS DZIAŁANIA

Program TREVA (Techniki relaksacji, medytacji i uważności (mindfulness) stosowane w edukacji) jest modelem interwencji psychopedagogicznej opracowanym w Hiszpanii we współpracy z instytucjami edukacyjnymi, w tym z Uniwersytetem Barcelońskim.

Metodyka programu opiera się na włączaniu praktyk uważności i relaksacji do codziennych działań edukacyjnych. Program obejmuje dwanaście jednostek dydaktycznych opartych na kompetencjach psychocieleśnych związanych z relaksacją, medytacją i uważnością.

Działania realizowane w ramach programu obejmują:

- o ćwiczenia świadomego oddechu,
- o praktyki uważności (mindfulness),
- o prowadzone sesje relaksacyjne,
- o ćwiczenia rozwijające świadomość sensoryczną,
- o rozwijanie świadomości postawy ciała i ruchu,
- o działania wspierające świadomość emocjonalną,
- o techniki wizualizacji,

- ćwiczenia dotyczące głosu oraz świadomej komunikacji,
- krótkie sesje medytacyjne włączane do codziennej rutyny szkolnej.

Program obejmuje również szkolenia dla nauczycieli, podczas których osoby pracujące w edukacji uczą się, jak stosować techniki uważności i relaksacji w zarządzaniu klasą oraz w komunikacji z uczniami.

Metodyka TREVA opiera się na dziewięciu kompetencjach psychocieleśnych:

- uwaga,
- oddech,
- relaksacja,
- wizualizacja,
- głos i mowa,
- świadomość sensoryczna,
- postawa ciała,
- ruch,
- świadomość energii.

Dodatkowo program rozwija kompetencje związane z zarządzaniem emocjami, świadomością ciała oraz praktykowaniem uważności.

Działania w ramach programu mogą być realizowane poprzez:

- krótkie codzienne praktyki w klasie,
- warsztaty edukacyjne,
- projekty edukacyjne,
- programy profilaktyki zdrowia psychicznego,
- kursy rozwoju zawodowego nauczycieli,
- sesje refleksji grupowej.

Elastyczna struktura programu umożliwia jego dostosowanie do różnych środowisk edukacyjnych, wieku uczestników oraz specyficznych potrzeb grupy.

## 5. INNOWACYJNOŚĆ

Innowacyjny charakter Programu TREVA – Techniki relaksacji, medytacji i uważności (mindfulness) stosowane w edukacji wynika z połączenia praktyk uważności, medytacji i relaksacji z ich bezpośrednim zastosowaniem pedagogicznym w środowisku klasowym.

W przeciwieństwie do podejść opartych wyłącznie na teoretycznej edukacji

dotyczącej dobrostanu, TREVA koncentruje się na bezpośrednim doświadczeniu oraz regularnym praktykowaniu poznawanych technik. Program włącza rozwój dobrostanu emocjonalnego w sam proces edukacyjny, zamiast traktować go jako odrębny i dodatkowy obszar działań.

Kolejnym innowacyjnym elementem programu jest jego naukowe i pedagogiczne ugruntowanie. Program został opracowany w oparciu o badania oraz współpracę z instytucjami edukacyjnymi i jest uznawany za jeden z pionierskich programów edukacyjnych opartych na uważności w Hiszpanii.

Program wyróżnia się również wysoką elastycznością oraz możliwością dostosowania do różnych środowisk edukacyjnych i kontekstów kulturowych. Dzięki temu może być skutecznie wdrażany w zróżnicowanych placówkach i grupach odbiorców, odpowiadając na lokalne potrzeby oraz specyfikę danego środowiska edukacyjnego.

## 6. REZULTATY

Szkoły oraz nauczyciele wdrażający Program TREVA wskazują na następujące rezultaty:

- poprawę koncentracji i zdolności skupienia uwagi wśród uczniów,
- redukcję stresu i napięcia emocjonalnego,
- poprawę klimatu w klasie oraz jakości relacji między uczniami,
- lepszą regulację emocji przez uczniów,
- wzrost spokoju wewnętrznego i samoświadomości,
- większe zaangażowanie uczniów w proces uczenia się,
- ograniczenie konfliktów oraz zachowań impulsywnych,
- poprawę dobrostanu nauczycieli oraz skuteczniejsze zarządzanie dynamiką klasy.

Uczestnicy programu wskazują również na zwiększenie świadomości emocjonalnej oraz większą zdolność radzenia sobie z trudnymi emocjami i sytuacjami stresowymi.

Program przyczynia się tym samym do tworzenia bardziej wspierającego, spokojnego i sprzyjającego uczeniu się środowiska edukacyjnego, w którym zarówno uczniowie, jak i nauczyciele mogą rozwijać kompetencje emocjonalne oraz budować bardziej pozytywne relacje.

## 7. WPŁYW

Długofalowy wpływ Programu TREVA można zaobserwować zarówno na poziomie indywidualnym, jak i instytucjonalnym.

W przypadku uczniów program przyczynia się do:

- wzmacniania odporności psychicznej i emocjonalnej,
- rozwijania zdrowszych strategii radzenia sobie z trudnościami,
- zwiększania samoświadomości,
- budowania silniejszych relacji interpersonalnych,
- osiągania większej równowagi emocjonalnej.

W przypadku nauczycieli praktyka wspiera:

- redukcję stresu,
- bardziej świadome i spokojne zarządzanie klasą,
- poprawę komunikacji z uczniami,
- rozwijanie większej uważności, obecności i spokoju w relacjach edukacyjnych.

Na poziomie instytucjonalnym program przyczynia się do tworzenia bardziej humanistycznej, świadomej i wspierającej emocjonalnie kultury edukacyjnej.

Dzięki integracji praktyk uważności, relaksacji i świadomej pracy z emocjami TREVA wspiera zmianę podejścia do edukacji — od modelu skoncentrowanego wyłącznie na wynikach akademickich w kierunku środowiska, które uwzględnia całłościowy rozwój człowieka, jego dobrostan oraz jakość relacji społecznych.

## 8. MOŻLIWOŚĆ ZASTOSOWANIA DOBREJ PRAKTYKI W RÓŻNYCH KONTEKSTACH KULTUROWYCH I SPOŁECZNYCH

Program TREVA posiada duży potencjał do wdrażania w różnych krajach i środowiskach edukacyjnych, ponieważ potrzeba wzmacniania dobrostanu emocjonalnego, redukcji stresu oraz rozwijania umiejętności koncentracji uwagi ma charakter uniwersalny.

Praktyka może być stosowana w:

- szkołach,
- organizacjach młodzieżowych,

- placówkach i centrach edukacyjnych,
- programach szkoleniowych dla nauczycieli,
- projektach edukacji pozaformalnej,
- międzynarodowych wymianach młodzieżowych oraz projektach Erasmus+.

Metodyka programu nie wymaga kosztownej infrastruktury ani specjalistycznego wyposażenia. Po odpowiednim przygotowaniu i przeszkoleniu edukatorzy mogą z łatwością włączać proponowane ćwiczenia do codziennej praktyki edukacyjnej.

Elastyczność programu umożliwia jego dostosowanie do:

- różnych grup wiekowych,
- odmiennych systemów edukacyjnych,
- środowisk wielokulturowych,
- grup znajdujących się w szczególnie trudnej sytuacji społecznej,
- kontekstów edukacji formalnej i pozaformalnej.

Ponieważ uważność, dobrostan emocjonalny oraz profilaktyka stresu są tematami istotnymi na całym świecie, Program TREVA stanowi skuteczną i możliwą do przeniesienia dobrą praktykę wspierającą promocję zdrowia psychicznego oraz edukacji emocjonalnej w Europie i poza jej granicami.

## 9. ŹRÓDŁO:

1. Programu TREVA (2025). *Oficjalna strona internetowa: „Uważność i regulacja emocjonalna w środowisku edukacyjnym”*. Oficjalna platforma Programu TREVA®.  
Dostęp: <https://www.programatreva.com>
2. Programu TREVA (2025). *Przewodnik metodyczny: „Czym jest TREVA? Podstawy teoretyczne i praktyczne zastosowania w pracy z młodzieżą”*. Baza wiedzy Programu TREVA®.  
Dostęp: <https://www.programatreva.com/what-is-treva>
3. Programu TREVA (2026). *Program szkoleniowy dla nauczycieli: „Rozwój zawodowy w zakresie kompetencji emocjonalnych i wsparcia psychospołecznego”*. Platforma szkoleniowa Programu TREVA®.  
Dostęp: <https://www.programatreva.com/teacher-training>