CABPEMEHA И KOJIA

BOJANA MARKOVIĆ¹

Nezavisni univerzitet Banja Luka

STRUČNI ČLANAK

UDK: 159.953

BIBLID: 0353-7129, 25(2020)2, p.131-139

SVESNA PAŽNJA – MINDFULNESS KAO FAKTOR UNAPREĐIVANJA KONTEKSTA ZA UČENJE U 21.VEKU

Rezime: U vremenu u kome smo pretrpani informacijama često nam bitne stvari izmiču. Svesna pažnja nam omogućava da se to ne desi, da zaista osećamo, čujemo i vidimo. U radu je prikazan značaj vežbanja svesne pažnje, kako u nastavnim tako i u vannastavnim aktivnostima. Ona doprinosi da se učenici osećaju prijatnije, relaksiranije, da budu svesniji sveta koji ih okružuje i, što je još važnije, sebe i svojih čula u tom svetu. Svesna pažnja može biti okvir za podsticajno učenje jer ima dosta sličnosti sa projektnim pristupom u nastavi koji od učenika očekuje da otkriva, istražuje, bude aktivan što više. Nastavnik je saradnik i trener, ali učenici sami određuju navigaciju na svom putu sticanja znanja, iskustava i svesnosti. Navedeni su primeri kako možemo vežbati i razvijati svesnost i pažnju u različitim školskim aktivnostima.

Ključne reči: svesna pažnja, kontekst za učenje, vežbanje svesne pažnje (mindfulness)

KONTEKST ZA UČENJE U 21. VEKU

Kontekst u kome učenici uče i razvijaju se menja se brže nego ikada. Ne stižemo ni da ispitamo i da se naviknemo na određene promene a već nam dolaze nove. Izazovi na koje nailazimo u životu, kao i u obrazovanju, prisutni su svakodnevno: stres, brz tempo života, previše obaveza, premalo slobodnog vremena i sl. Zbog svega toga potrebno nam je da u 21.veku imamo pozitivne kontekste u kojima živimo i učimo, važno je da budemo što više svesni i da negujemo svesnu pažnju kako u nastavnim tako i u vannastavnim aktivnostima u školi. Učenike u 21.veku nije dovoljno samo edukovati, njih je potrebno intelektualno i emotivno „zagolicati“, probuditi kod

¹ bojana.markovic@nubl.org

njih motivisanost za učenje. Samo učenje koje se smatra smislenim, zanimljivim i na neki način prijatnim i uzbudljivim može u vremenu u kome živimo dati rezultate. Kako Landi navodi, nastavnici treba da pronađu načine kako da učenike “upecaju” i pomognu im da izvuku smisao i značenje iz onoga što uče (Landi, 2007).

Bitno je kod učenika probuditi želju da o nekoj temi ili sadržaju nauče više tako što će ih ono što nastavnik kaže ili uradi zaista dotaći i probuditi njihova najdublja interesovanja. Nastava koja kod učenika budi lična iskustva i koja povezuje učenike, ali i nastavnike i učenike, može biti korisna u 21.veku. Zato učenje uvek mora biti zasnovano na iskustvu i na angažovanju učenika. Podsticajni kontekst za učenje je onaj koji podstiče na razmišljanje i na traganje za znanjem. Učenje koje se shvata kao proces u kome se sakupljaju razni alati i dolazi do raznih otkrića, kome nije cilj samo ocena i pohvala nastavnika i roditelja, već osećaji tokom procesa učenja kao i stečene veštine i znanja.

Kontekst u kome učenici uče i stiču znanje, trebalo bi da bude zasnovan kao što K.G.Landi u na sledećim osnovama:

- smisljena sredina, kontekst za odvijanja nastave;
- „upecati“ učenike da poželeva da saznaju više o temi kojoj uče;
- aktivno istraživanje nastavnih sadržaja nastavnika i učenika;
- nastava treba da bude okrenuta za razmišljanju i usresređenja na iskustvo;
- vrednovanje učenja koje se odvija u učionici.

Nastava koja se bazira na projektnom pristupu, a koja se u našim školama promoviše poslednjih godina, počiva na navedenom. U projektnoj nastavi polazi se od interesovanja i potreba učenika. Senzacije, osećaji i intresovanja koja se javljaju dok se učenici ne upuste u projekat, predstavljaju početak svake naredne aktivnosti. Učenici imaju priliku da kroz sopstvenu inicijativnost otkrivaju nova znanja, kreiraju ih i prilagođavaju ih sebi, da stvaraju sopstvene produkte učenja. Ti produkti su nekada materijalni, vidljivi radovi učenika, a često su zapravo bitne promene u kognitivnoj, socijalnoj ili emotivnoj sferi koje obogaćuju učenike za ceo život.

MINDFULNESS - SVESNA PAŽNJA KAO PODSTICAJNI KONTEKST ZA UČENJE

Mindfulness je svesni doživljaj trenutka i iskustva u tom trenutku. Može se prevesti kao svesna pažnja i taj pojam će biti korišćen u ovom radu. Postoje različite vrste svesnosti prema Jaspersu: svesnost i samosvesnost. On razlikuje svesnost objekta i svesnost selfa. Svesnost je uvek traganje ljudskog bića u kontekstima slobode i istine (Murata-Suraci, 2014). Jaspers navodi i da je samosvesnost prisutna u svakoj mentalnoj radnji. Samorefleksija je veoma važna jer se zasniva na samoposmatranju, samorazumevanju i samootkrivanju. Samootkrivanje je najviša forma i znači aktivnost koja donosi razrešenje krize samorazumevanja i dovodi do samoopredeljivanja i

samoodricanja (Jaspers, 1962, prema: Murata – Suraci, 2014). Svest o sadašnjem trenutku uključuje svest o unutrašnjem i spoljašnjem svetu, misli, emocije i akcije u tom trenutku. Svesnost sadašnjeg trenutka je jedinstven kvalitet svesti, receptivna svest o tekućim unutrašnjim stanjima, ponašanju i spoljnim stvarnostima (Brovn et al., 2007 prema: Cook-Cottone, C. P. , 2017). U prošlosti izučavanja mindfulnessa um je posmatran kao i drugi čulni organi (Olendzki, 2012 prema: Cook-Cottone, C.P., 2017). Odluke svesne pažnje su i odsustvo osuđivanja i bezuslovna otvorenost. To znači da kada ste svesni, vi ne odlučujete već se prepuštate istraživanju. Čim se pređe na sud, izlazi se iz svesnosti, a tada je važno ne osuđivati sebe na suđenje, već vratiti fokus na predmet pažnje. Svesnost uključuje i fokus pažnje (Lutz et al. 2015).

Zajednička dimenzija konstrukta svesne pažnje, koje postoje u mnogim stilovima svesnosti u odnosu na orijentaciju objekta, jeste „fenomenalni osećaj da je iskustvo ili mentalno stanje orijentisano prema nekom objektu ili klasi objekata“ (Lutz et al. 2015, prema: Cook-Cottone, 2017, str. 639). Um je po prirodi uvek fokusiran na objekt (Cook-Cottone, C. P. , 2017). Pojedini autori smatraju da je mindfulness metakognitivni proces koji pokazuje kako ljudi prilagođavaju mod za obradu informacija trenutnoj situaciji u kojoj se nalaze (Kudesia, 2019). Vežbanje svesne pažnje ojačava pristup para simpatičkog nervnog sistema koji je zadužen za smirivanje tela i uma. Razvija se i pozitivno emocionalno iskustvo iz limbičkog sistema koji je emocionalni centar mozga. Kroz ovo praktikovanje stvaraju se neurološke integracije unutar mozga, omogućavajući povećano osećanje unutrašnje i spoljašnje harmonije i usklađenosti (Siedel, 2010, prema: Cook-Cottone, C. P. , 2017). McCown, Reibel, and Micozzi (2010) opisuju četiri temelja prakse opažanja: telo, osećaji, um i predmeti uma koji ih mogu navesti da primete karakteristike predmeta. Kao u vežbama meditacije, jogi, potrebno je osvestiti delove tela, u što većoj meri biti svesni fizičkih senzacija koje se mogu osetiti, i dovesti um u stanje otvorenosti da doživi svesnost (Cook-Cottone, C. P. , 2017).

Pozitivan uticaj mindfulness treninga na decu (Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT, Segal 2002 prema: Bogels, Oord, Peijnenburg, 2011) and Mindfulness-Based Stress Reduction Training (MBSR, Kabat-Zinn 1990 prema: Bogels, Oord, Peijnenburg, 2011) sa ADHD-om pokazuje studija Univerziteta u Amsterdamu u kojoj su učestvovala deca sa ADHD-om između 8 i 12 godina, prema kojoj su se simptomi ADHD-a kod dece, po oceni roditelja, značajno smanjili posle treninga. Rezultati treniga su se pozitivno odrazili i na smanjenje simptoma hiperaktivnog roditeljstva i smanjenje roditeljskog stresa. Istovremeni tretman za roditelje i decu pokazao se dobrim jer može biti usmeren na roditelje s visokim ADHD-om koji su bili u riziku da ne odgovore na trening za roditelja (Bogels, Oord, Peijnenburg, 2011).

Postoje i tehnike koje nas uče kako da gledamo na misli kao na misli, a ne u svet kroz misli, te kako otkriti razliku (Hayes, 2004). Program MBSR (Mindfulness-based stress reduction) osnovan je 1979. na University of Massachusetts Medical Center in Worcester (Kabat-Zinn, prema: Brantley, 2005). Cilj program je da redukuje stres i unapredi zdravlje, a kao psihološko-edukacijski pristup učio je učesnike da

praktikuju mindfulness tela i uma u medicinskom kontekstu (Brantley, 2005, 135 p). Program je od svog osnivanja do danas zasnovan na nekoliko principa: prvi, da svako može da učestvuje u njemu i da ga praktikuje, drugi, da je bitno biti u trenutku bez delovanja i želje da se nešto koriguje i treći, „not knowing“, da se odbace ranije ideje i iskustva i bude se u trenutku. Program se zasniva na neosuđivanju, strpljenju, „početničkom umu“, poverenju, odsustvu truda i zalaganja, prihvatanju i puštanju. Ovaj program shvata svesnu pažnju kao način života, a ne samo kao tehniku. Kako Brantley navodi, još je Feldman učitelj meditacije naveo nekoliko glavnih principa za praktikovanje svesnosti, a to su: usresređenost, svesnost, razumevanje, saosećanje. Pozitivni su uticaji ovog programa na zdravlje, što pokazuju brojne studije: smanjenje stresa (Astin, 1997 prema: Brantley, 2005); hroničnih bolova (Kabat-Zinn, 1982; Kabat-Zinn, Lipworth&Burney, 1985; Kabat-Zinn, Lipworth, Burney & Sellers, 1986, prema: Brantley, 2005) anxiety disorders (Kabat-Zinn et al., 1992; Miller, Fletcher & Kabat-Zinn, 1995 prema: Brantley, 2005) fibromialgija (Goldenberg et al., 1994; Kaplan, Goldenberg & Galvin-Nadeau, 1993; Weissbecker et al., 2002, prema: Brantley, 2005.).

Važno je istaći da podsticajni kontekst za učenje ometa stres koji je danas prisutan. Stres svakako utiče negativno na fizičko i psihičko zdravlje mladih i na njihovo celokupno učenje i razvoj. Stres i anksioznost, sa kojima se današnja deca suočavaju, rastu iz dana u dan. Istraživanja u SAD-u pokazuju je 25% dece uzrasta od 13 do 18 godina bilo izloženo poremećaju iz grupe anxiety disorder prema istraživanju Nacionalnog Instituta Mentalnog zdravlja. Odgovor na stres može biti upravo svesna pažnja jer mindfulness može uticati na povećanje pozitivnih emocija i navika kod dece. Kako navodi Jon Kabat-Zinn kada „svesno nešto radimo u određenom trenutku bez osuđivanja“ to može smanjiti nivo stresa, uticati na povećanje koncentracije, samokontrole, akademskih postignuća, kvaliteta sna (Kabat- Zinn, 2003).

Potrebno je kod učenika razvijati spremnost da budu u stanju svesne angažovanosti. Zato je u procesu učenja vežbanje svesnosti i namere da se bude trenutku važno i kao sredstvo i kao cilj. Zadatak onih koji rade sa mladima je da omoguće da se mozgovi razvijaju u um i da svakodnevno odlučuju kako će se odvijati nastava koristeći alate za menjanje umova (Eisner prema: Landi, 2007). Svesnosti nema bez ličnog iskustva, a nastavnici treba da podstaknu učenike da kroz učenje dolaze do autentičnih iskustava. Važan je informalni mindfulness jer tako vežbamo svesnost uopšte: od uobičajnih dnevnih poslova, kao što su pranje zuba, sudova i sl, do poslova koji zahtevaju veću psihičku i emotivnu angažovanost (Haney, 2019). Svesnost se ne može shvatati kao nešto što se podrazumeva, već kao nešto što nam je dato, ali i zadato, i do čega treba da dođemo. Zbog svega navedenog svesna pažnja treba i može da se vežba i razvija kroz nastavne i vannastavne aktivnosti. Svesna pažnja može da bude sastavni deo planova i programa svakog predmeta jer je odlično sredstvo i spona između opštih predmeta i predmeta veština i umetnosti. Karakteristike na kojima počiva projektna nastava slične su onima na kojima počiva svesna pažnja, a to su: usmerenost na vlastiti izbor, na rešavanje problema, na praktičnu primenu i na

grupni rad (Vilotijević, Vilotijević, Mandić, 2018). Kognitivno-psihološke vrednosti projektne nastave, baš kao i za svesnu pažnju kada govorimo o upotrebljivosti znanja, oslanjaju se na praktično iskustvo i na konkretnu situaciju, tj. učenje zasnovano na delovanju. Takvo učenje unapređuje misaono višedimenziono kodiranje, duboko urezivanje znanja u svest i u dugoročno pamćenje (Vilotijević, Vilotijević, Mandić, 2018). Da bi učenik bio spreman za svesnost i aktivno delanje u njemu treba da bude zainteresovan, da ima cilj. Svesna pažnja doprinosi da učenik uči u kontekstu koji deluje podsticajno za produktivno, socijalno, transferno učenje, za učenje uopšte. Ono što pogoduje kontekstu učenja u 21. veku, a svesna pažnja tome doprinosi, je baziranje učenja na iskustvu koje se stvara u sadašnjosti. Dok su tradicionalni koncepti učenja vezani za prošlost, novi su okrenuti budućnosti, ali se dešavaju u sadašnjosti.

Kako nastavnik kreira kontekst u kome se uči u 21.veku, on treba da bude partner i saradnik koji pomaže učenicima u njihovom procesu sticanja znanja, po potrebi trener i konsultant koji usmerava učenike, ali im ne nameće svoje viđenje stvari. Njegovo je da, vodeći računa o individualnim karakteristikama učenika, sa njima kreira podsticajnu sredinu za učenje, da ih podstiče da budu što samostalniji, kreativniji i da povezuju prethodna i novostečena znanja. Nastavnik treba da podstiče učenike na istraživanje i saradnju sa drugima, pruža povratnu informaciju o njihovom radu, da ih uči kako da sami otkriju i nađu svoj put dolaženja do znanja. Potrebno je da kontekst u kome se učenje odvija bude prijatan i nadahnujući. Nastavnik, kao kreator klime za učenje, treba da bude prenosilac tih poželjnih osećanja. Svesna pažnja može biti dobar uvod u sve projektne aktivnosti jer se tehnikama i vežbama bude čula a sa njima i interesovanja učenika za određene teme i nastavne sadržaje. Ona se može koristiti kao sredstvo za razvoj nekih drugih veština kod učenika, ali može biti i sama sebi cilj. Neke od tehnika koje mogu doprineti stvaranju podsticajnog konteksta za učenje su:

- Vežbama disanja i fokusom na isto, vežbamo svesnu pažnju. Vežbe se mogu povezivati sa sadržajima učenja kroz različite nastavne predmete i projekte. Primer 1: Deca izrađuju radove od sapunice koje boje tako što duvaju kroz slamčice i otvore od flaša, pri čemu prave različite veličine balona. Razgovor o tome podrazumeva pitanja: da li jače ili slabije duvanje utiče na izgled balona? zašto je bolje duvati slabije dok crtamo? kada treba duvati jače? kada treba duboku udahnuti i još duže izdahnuti, u kojim situacijama? kako nam to pomaže? Primer 2. Deca imaju zadatak da pažljivo opišu, do najsitnijih detalja, odlike predmeta sa kojima su juče ili proteklih dana dolazili u dodir. To mogu biti predmeti koje svakodnevno koriste, a bilo bi dobro da se predmeti nalaze van kuće da deca prošetaju do njih. Diskusija posle čitanja sastava: kako različiti ljudi doživljavaju različite predmete? koje karakteristike predmeta smo najlakše, a koje najteže uočili? po čemu je predmet specifičan, kako smo se osećali dok smo ga dodirivali? koja naša čula su bila angažovana tada? kakva nam je bila pažnja, da li nam je bilo teško da je održimo, ako jeste zašto? Fokus nam je na različitim osobinama predmeta

- (to boji naš doživljaj tog predmeta), a slično je i sa odnosima među ljudima. Zadatak se može modifikovati, mogu se tražiti opisi predmeta određenih boja, tekstura veličina, namene, ili kombinovati dve ili više kategorija. Učenici treba da donesu i slike predmeta koje su opisivali.
- Vežbanje svesne pažnje kroz školske projekte koji se bave zvukom, tonovima, bukom. Na primer, u šetnji ulicama svog naselja deca su imala zadatak da zabeleže sve zvukove koje su čuli. Postali su svesni prijatnih i manje prijatnih zvukova koji ih okružuju, a na koje do tada nisu obraćali pažnju. Svesnost im je omogućila da bolje dožive svoje okruženje i da ga bolje razumeju. Razmenjivali su mišljenje o zucima, o njihovom intenzitetu, kako su ih doživljavali, i sl.
 - Svesna pažnja se može praktikovati kroz brojne sekcije koje treba da osnaže decu da razviju svoje veštine potrebne za život u 21. veku, da pojačaju samokontrolu, samopouzdanje, da budu smireniji i da nenasilno rešavaju probleme. Potrebno je da učenici, kombinujući pokret, disanje, fokusirajući se na različite nadražaje iz sredine, više nauče o svojim čulima. Vežbe autorke Greenland iz knjige *Mindful Games* mogu biti korisne za vannastavne i nastavne aktivnosti (Greenland, 2016).
 - Zvučne mape – u raznim projektima deca su izrađivala crteže na kojim su predstavljala simbole zvukova koje su čula, a takođe su određivala i mesto izvora zvuka. Važno je napomenuti da je u ovoj aktivnosti čulo sluha i njegova osvešćenost bila u prvom planu, ali da druga čula nisu bila zanemarena. Kroz različite aktivnosti od učenika se može tražiti da se usredsrede na čulo mirisa, ukusa, dodira. Za dodir mogu da istraže različite teksture predmeta koji ih okružuju u kući i napolju, da ih upoređuju i diskutuju o njima, isto važi i za mirise. Za sve aktivnosti učenici mogu koristiti mapu osećam, čujem, vidim, dodirujem i tako razvijati svoja čula i svoju svesnost.
 - Izrada mape svesnosti – osećam, čujem-vidim, tabelarno ili kao mapa uma, po želji učenika. Pitanja koja mogu biti predstavljena su: kako sam se osećao u datom trenutku? na šta mi je bilo najlakše da se fokusiram? šta me je ometalo u svesnosti? šta mi je najviše prijalo?
 - Izrada portfolija svesne pažnje – deca u njega stavljaju, slično kao i u svaki portfolio, crteže, utiske, pisma, beleške, fotografije, predmete, mape, digitalne zapise, beleške i komentare drugih učenika, nastavnika, ali se u ovom portfoliju nalaze samo stvari i predmeti iz vežbi svesnosti i kada je svesnost bila na visokom nivou. Važno je da učenike predmet, papir, sačuvana detelina ili cvet koji je u portfoliju, podseti na važnost svesnosti i to kako su se osećali u datom trenutku. Portfolio je ne samo produkt rada učenika nego je u njemu prikazan sam proces i tok rada učenika.
 - Izabrati probuđenost. U obrazovanju se veliki značaj pridaje korigovanju negativnih postupaka i ponašanja, dok je mnogo potrebnije usmeravanje pažnje na pozitivne postupke i njihovo razvijanje. Biti u stanju mindful-

nessa znači svesno izabrati budnost čula, pratiti i osveščivati sve njihove mogućnosti. Uvek imamo mogućnost da izaberemo ono na šta usmeravamo našu svesnost, emocije, postupke. Bitno je da deca toga postanu svesna. Deci je neophodno dati priliku da se otisnu u nepoznato, da se ne boje istraživanja svojih čula i osećaja. Zato ih treba stalno hrabriti i negovati pozitivan govor a ne kritikovati.

- Vežbe svesne pažnje mogu biti kraće i ne moraju se uvek povezivati sa drugim aktivnostima, one mogu biti deo za sebe. Na početku, sredini ili kraju časa desetak minuta se može odvojiti za vežbe pažnje, opuštanja, svesnosti, odstranjivanje nervoze.
- Voditi računa da se ne zapadne u zamku instant i brze svesnosti. Svesnu pažnju treba vežbati i razvijati kod učenika jer je nije lako dostići pošto zahteva posvećenost. Da bi učenici pristupili vežbanju i razvijanju svesnosti treba da poznaju osnovne tehnike disanja i relaksacije, kao i da se naviknu da budu u miru i tišini sa svojim mislima, osećanjima i čulima. Ta navika se stiče i razvija i ne treba je očekivati odmah.
- Iskoristiti sve raspoložive resurse za svesnu pažnju. Na primer, ako je u blizini škole park ili su posađene ruže, mogu se vežbati čulo mirisa, fokus na lepo i razvoj estetske kompetencije, te se mogu osmisliti zadaci i aktivnosti vezane za ruže: miriši ružu nekoliko minuta i reci kako si se tada osećao? na šta te miris ruže podseća, koje emocije u tebi izaziva? kakvo ti je bilo disanje, da li su ti bila angažovana i druga čula dok si mirisao ružu? gde sve u tvom kraju ima ruža, šta znaš o njima? Ako je u blizini sportski centar učenici mogu vežbati snagu i kondiciju i oslušnuti kako se telo ponaša kada je puls ubrzan, kako se naše disanje i koža menjaju.

ZAKLJUČAK

Svesna pažnja, tj. mindfulness pruža priliku da odgovorimo na izazove 21.veka kao što su stres, užurbani tempo života, nedostatak vremena, mnoštvo informacija koje dobijamo iz različitih izvora, rastrzanost obavezama. Kontekst u kome mladi uče oslikava kontekst u kome oni i žive. Zato tradicionalni konteksti ne odgovaraju potrebama mladih već im je potreban novi i podsticajni. Kroz različite vežbe i praktikovanje svesnosti, koja može biti i sredstvo i cilj, mladi treba da uvide šta je zaista važno, da razvijaju sebe i svoje veštine koje su im potrebne u sadašnjosti, a još više u budućnosti. Svesna pažnja nije nešto novo, uvek se velika važnost pridavala koncentraciji, vežbama disanja, ali se to ranije češće koristilo u terapijske i korektivne svrhe. Danas nam je svima potrebno da vežbamo svesnost u svakodnevnom životu i da naučimo kako da dovedemo sebe u stanje svesnost kako bismo napravili predah od brzog tempa života, ali i kako bismo izoštrili svoja čula.

Deca danas idu na mnogo više vannastavnih aktivnosti nego što su to činili njihovi roditelji i često nemaju vremena da predahnu između treninga, muzičke škole i stranih jezika. Broj predmeta i obaveza u školi se povećava. Zato im svesna pažnja može pomoći da u fokus stave svoja osećanja i da im bude prijatno u sopstvenoj koži, da saznaju kako da uživaju u trenutku, kako da što više aktiviraju svoja čula ali i kako da se smire kada su povređeni ili ljuti.

Svesna pažnja je proces kojim bolje upoznajemo sebe i svoje doživljaje. To nije nešto dato i nepromenljivo već nešto čemu težimo i što usavršavamo. Deca kroz svesnu pažnju vežbaju da budu koncentrisanija i usredsređenija na zadatke u nastavnom procesu. Kada su svesni spoljašnjeg i unutrašnjeg sveta mladi postaju svesniji i svojih čula i svojih emocija što je dragoceno jer samo kao svesni pojedinci oni mogu biti spremni da se uhvate u koštac sa svetom koji se stalno menja i da se izbore sa promenama koje dolaze.

Literatura

- Bögels, M.S., Oord v.d.S.& Peijnenburg, D. (2011). The Effectiveness of Mindfulness Training for Children with ADHD and Mindful Parenting for their Parents. *Journal of Child and Family Studies*, 2 February 2011, doi:10.1007/s10826-011-9457-0
- Brantley, J. (2005). Mindfulness -Based Stress Reduction. In Orsillo M.S., Roemer, L. (Eds.), *Acceptance and Mindfulness Based Approaches to Anxiety, Conceptualization and Treatment* (pp.131-147). New York, NY: Springer.
- Cook-Cottone, C. P. (2017). *Mindfulness and Yoga in Schools: A Guide for Teachers and Practitioners*. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Greenland, K. S. (2016). *Mindful games*. Boulder: Shambhala.
- Hannay, C.(2019). A Very Brief Introduction to Mindfulness. *Mindful Teachers*. 7 June 2019, <http://www.mindfulteachers.org/2019/06/introduction-to-mindfulness.html>.
- Hannay, C.(2019). Video Playlist: The Benefits of Mindfulness and Meditation for Kids. *Mindful Teachers*. 23 June 2019, <http://www.mindfulteachers.org/2019/06/kids-benefits-videos.html>
- Horsager, M. (2018). 8 Short Videos to Teach and Practice Mindfulness with Kids. *Kumarah Yoga and Wellness*. 30 January 2018. <https://kumarahyoga.com/8-short-videos-to-teach-and-practice-mindfulness-with-kids/>
- Hayes, C.S. (2004). Acceptance and Commitment Therapy and the New Behavior Therapies: Mindfulness, Acceptance, and Relationship. In Hayes, C. S., M. V. Follette & Linehan, M. M. (Eds.), *Mindfulness and acceptance : expanding the cognitive-behavioral tradition 8* (pp. 1-30). New York: The Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J.(2003).*Wherever You Go There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Macmillan Audio.

- Kinder, M.(2017). Why Mindfulness Belong in Classroom. *Mindful*. 25 January, 2017. <https://www.mindful.org/why-mindfulness-belongs-in-the-classroom/>
- Kudesia, S.R. (2019). Mindfulness As Metacognitive Practice. *Academy of Management Review*, 44, 2, 405-423.
- Landi, G.K. (2007). *Zainteresujte đake za učenje -50 primera dobre nastavne prakse*. Beograd: Kreativni Centar
- Murata- Souraci, M.(2014). *Psychology of Mindfulness, Psychology of Emotions, Motivations and Action*. Nova.
- Salovey, P., Mayer, J. D. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211. doi:0.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG
- Vilotijević M., Vilotijević N. i Mandić, D. (2018). *Projektna nastava u IKT okruženju*. Beograd: Učiteljski fakultet. Beograd: Cicero.
-

Conscious attention - mindfulness as a factor in improving the learning context in 21. century

Summary: In the time when we are overwhelmed with information, important things often elude us. Conscious attention allows us not to let that happen, to really feel, hear and see. The paper presents the importance of practicing conscious attention, both in teaching and extracurricular activities. It contributes to making students feel more comfortable, more relaxed, more aware of the world around them and, more importantly, themselves and their senses in that world. Conscious attention can be a framework for stimulating learning because it has a lot in common with the project approach in teaching, which expects students to discover, research, and be as active as possible. The teacher is an associate and a coach, but the students themselves determine their path of acquiring knowledge, experience and awareness. Examples are given of how we can practice and develop awareness and attention in different school activities.

Keywords: conscious attention, learning context, mindfulness practice