

<http://dx.doi.org/10.16926/p.2025.34.14>

Martyna SIEMBIDA

Uniwersytet Jana Długosza w Częstochowie

<https://orcid.org/0000-0002-5149-0172>

m.siembida@ujd.edu.pl

Pedagogika ciszy i uważności w edukacji najmłodszych jako przestrzeń dla rozwoju aksjologii dziecka – ujęcie teoretyczne

Streszczenie

Współczesna edukacja wczesnodziecięca staje przed wyzwaniem adaptacji do dynamicznych przemian społecznych oraz technologicznych, które wpływają na rozwój dzieci. W kontekście tych zmian, cisza i uważność zyskują na znaczeniu jako narzędzia wspierające rozwój aksjologiczny najmłodszych. Celem artykułu jest ukazanie pedagogiki ciszy i uważności jako przestrzeni sprzyjającej kształtowaniu systemu wartości moralnych, społecznych i estetycznych u dzieci. W części teoretycznej omówiono podstawy pedagogiki ciszy oraz praktyk *mindfulness*, wskazując ich znaczenie dla wszechstronnego rozwoju dzieci. Podjęto również próbę przedstawienia związku ciszy i uważności w kształtowaniu świata wartości młodego pokolenia jako warunków niezbędnych do refleksji, empatii i świadomego wyboru wartości. Wnioski artykułu wskazują, że pedagogika ciszy i uważności stanowi nie tylko alternatywę dla hałaśliwej i przyspieszonej rzeczywistości, ale także istotne narzędzie wspierające integralny rozwój aksjologiczny dziecka.

Słowa kluczowe: pedagogika ciszy, uważność, dziecko, wartości.

Wprowadzenie

Dzieciństwo we współczesnym świecie podlega dynamicznym przemianom. Rozwój nowych technologii, rosnące tempo życia oraz nadmiar bodźców zewnętrznych sprawiają, że najmłodsi coraz częściej doświadczają przeciążenia sensorycznego, trudności z koncentracją oraz problemów z regulacją emocji (Nowicka, 2023, s. 110). W obliczu tych zjawisk pojawia się pytanie o rolę ciszy i uważności w procesie edukacyjnym. Coraz częściej stają się one istotnymi ele-

mentami wspierającymi rozwój dziecka, sprzyjającymi jego harmonijnemu funkcjonowaniu oraz maksymalizacji efektów podejmowanych działań dydaktyczno-wychowawczych. W kontekście edukacji oraz specyficznych potrzeb rozwojowych wychowanków należy zauważyć, że umiejętność wprowadzania ciszy stanowi ważną kompetencję nauczyciela. Dzięki odpowiednio zaplanowanym sytuacjom edukacyjnym dzieci nie tylko mają szansę wszechstronnego rozwoju, ale również zyskują warunki do głębszego przeżywania i poznawania świata oraz świadomego uczestnictwa w szeroko pojętej wspólnotie kulturowej i cywilizacyjnej (Olearczyk, 2023, s. 13). Równolegle w praktyce edukacyjnej coraz większe znaczenie zyskuje uważność (*mindfulness*), której jednym z kluczowych propagatorów, szczególnie w obszarze medycyny, jest Jon Kabat-Zinn. Choć *mindfulness* wywodzi się z wielowiekowych tradycji buddyjskich, to właśnie Kabat-Zinn opracował pierwszy program terapeutyczny oparty na uważności – MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) – przekształcając tę praktykę w istotne narzędzie stosowane we współczesnej psychologii, medycynie, a obecnie coraz częściej także w edukacji (Kabat-Zinn, 1990). Warto przy tym podkreślić, że w jednej ze swoich książek, pt. *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment—and Your Life*, autor przedstawia wprowadzenie do praktyki uważności i zwraca uwagę, że nie jest to technika ani zestaw ćwiczeń, lecz sposób bycia oparty na świadomej, nieoceniającej obecności „tu i teraz”. Ponadto autor wskazuje, że uważność zaczyna się od doświadczenia samego siebie, mianowicie swojego ciała, oddechu, myśli i emocji (Kabat-Zinn, 2016).

W związku z powyższym refleksje dotyczące praktyki edukacyjnej koncentrują się na ukazaniu fundamentalnego znaczenia świadomej obecności zarówno nauczyciela, jak i wychowanka. Istotne jest również zachęcanie do rozwijania uważności jako postawy otwartości, ciekawości i nieoceniania, co może znacząco wpływać na atmosferę w klasie lub grupie, jakość relacji oraz zdolność dzieci do regulacji emocji i koncentracji. Ponadto uważność stanowi ważną wskazówkę dla nauczycieli, że aby skutecznie wspierać rozwój dzieci, najpierw warto pielęgnować własną obecność poprzez zatrzymanie się, uważne słuchanie i bycie obecnym w przestrzeni edukacyjnej. Takie podejście sprzyja budowaniu empatycznego, spokojnego i refleksyjnego środowiska, które wspiera proces nauczania, a także rozwój emocjonalny i społeczny dzieci. Z kolei regularne wdrażanie idei ciszy i uważności w codziennej praktyce edukacyjnej pozwala dzieciom rozwijać zdolność samoświadomości, empatii oraz otwartości na świat wartości, co może stanowić fundament kształtowania ich indywidualnego systemu aksjologicznego. W związku z tym celem niniejszego artykułu jest ukazanie pedagogiki ciszy i uważności jako przestrzeni, w której możliwe jest świadome i pogłębione kształtowanie systemu wartości dzieci w wieku przedszkolnym oraz młodszym szkolnym.

Konteksty teoretyczne pedagogiki ciszy i uważności

Pedagogika ciszy i uważności opiera się na interdyscyplinarnych podstawach, obejmujących między innymi filozofię, psychologię, neurobiologię oraz pedagogikę. Osadzenie jej w szerokim kontekście teoretycznym umożliwia pełniejsze zrozumienie jej znaczenia w praktyce edukacyjnej. Istotne odniesienia dla tej problematyki można znaleźć w fenomenologii, nurcie filozoficznym zapoczątkowanym przez Edmunda Husserla, którego idee rozwinął w swoich publikacjach Marek Maciejczak (2021). W tym ujęciu podkreśla się, że świadomość nie tylko towarzyszy doświadczeniu, lecz konstytuuje jego sens i jest ukierunkowana na to, co „tu i teraz”, czyli świadome, intencjonalne przeżywanie bieżącej chwili. Można zatem stwierdzić, że świadomość jawi się tu jako fundament ludzkiej egzystencji, źródło sensotwórczych struktur oraz warunek możliwości wszelkiego doświadczenia (Maciejczak, 2024). Nieco odmienne stanowisko prezentuje Maurice Merleau-Ponty, według którego ciało własne i cielesność stanowią fundament doświadczenia. Człowiek doświadcza własnej cielesności poprzez bezpośrednią percepcję oraz funkcjonowanie w świecie. Zdaniem filozofa, ciało własne jest nie tylko źródłem percepcji, ale także punktem wyjścia do przeżywania rzeczywistości w sposób bezpośredni, zmysłowy i intencjonalny. Doświadczenie, choć dynamicznie osadzone w czasie, integruje przeszłość i przyszłość, nadając sens bieżącej chwili. Dlatego czasowość świadomości nie narusza jej jedności, lecz stanowi o jej strukturze jako spójnego, żywego przepływu doświadczeń. Tak rozumiana świadomość – cielesna, zanurzona w świecie – ukierunkowana jest na obecność (Maciejczak, 2007, s. 136–141).

W celu uporządkowania znaczenia pojęcia *cisza* oraz nadania rozważaniom bardziej systematycznego charakteru, warto rozpocząć od przytoczenia definicji słownikowej. W *Uniwersalnym słowniku języka polskiego* pod redakcją Stanisława Dubisza, *cisza* rozumiana jest jako:

stan, w którym nie rozlegają się żadne dźwięki, odgłosy, hałasy; cichość, milczenie [...]; brak reakcji, odzewu na coś [...]; spokojne życie, spokojny czas bez zaburzeń, niezwykłych wydarzeń i wstrząsów [...]; spokój wewnętrzny, równowaga duchowa, ukojenie, uspokojenie [...] (Dubisz, 2003, s. 474–475).

Tak ujęta definicja odzwierciedla zarówno aspekt zewnętrzny (brak dźwięków, hałasu), jak i wewnętrzny (stan emocjonalny i duchowy). Stanowi ona punkt wyjścia do dalszego omówienia tego pojęcia w ujęciach interdyscyplinarnych, w których *cisza* nabiera głębszych, często wielowymiarowych znaczeń.

Z filozoficznego punktu widzenia cisza rozpatrywana jest w aspekcie dialogu, komunikacji międzyludzkiej, która nie musi być wyrażana za pomocą słów, poczynań, ale właśnie poprzez milczenie. Dlatego może stać się ona warunkiem słuchania drugiego człowieka, otwartości i wzajemnego „obecnego bycia” (Zdo-

liński, 2003, s. 346–350). Milczenie, podejmowane w sposób celowy, tworzy warunki do wewnętrznego zwrotu ku samopoznaniu, które wyłania się z refleksji nad relacjami jednostki ze światem, innymi ludźmi oraz z samym sobą. Uważa się, że milczenie traktowane jako akt świadomego wyboru stanowi wyraz postawy otwartości oraz gotowości do wsłuchania się we własną wewnętrzną przestrzeń, która pozostaje niedostępna w natłoku słów i ujawnia się dopiero w ciszy (Osika, 2016, s. 36–41).

Uważność (*mindfulness*) oraz cisza są coraz częściej analizowane zarówno w polskich, jak i zagranicznych badaniach psychologicznych jako czynniki wspierające regulację emocji i redukcję stresu. Jedno z fundamentalnych badań przeprowadzonych przez Kirka Warrena Browna i Richarda Michaela Ryana wykazało, że uważność jest wartościową cechą świadomości, która wnosi istotny wkład w dobrostan psychiczny jednostek. Osoby o wyższym poziomie uważności cechowały się lepszą samoświadomością, samoregulacją emocjonalną oraz większym nasileniem pozytywnych emocji (Brown i Ryan, 2003). Z kolei u pacjentów onkologicznych wzrost poziomu uważności w czasie wiązał się z redukcją zaburzeń nastroju oraz poprawą samopoczucia. Jak wskazują również wyniki metaanalizy przeprowadzonej przez Hofmanna i współpracowników, interwencje oparte na uważności redukują objawy lęku i depresji. Ponadto wykazano, że uważność może pełnić funkcję ochronną w sytuacjach stresowych, mianowicie wspierać aktywne strategie radzenia sobie ze stresem, jednocześnie ograniczając korzystanie ze strategii mniej korzystnych, takich jak bezradność (Stańko-Kaczmarek i in., 2023, s. 143). Na inny aspekt zwraca uwagę Anna Błaszczak, która omawia wpływ programu MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) na zdrowie fizyczne. Na podstawie przeprowadzonych analiz wskazuje, że regularna praktyka uważności może między innymi obniżać ciśnienie krwi, wzmacniać odporność organizmu, poprawiać jakość snu oraz redukować dolegliwości bólowe. Autorka podkreśla, że jest to skuteczne narzędzie wspierające zarówno zdrowie psychiczne, jak i somatyczne (Błaszczak, 2018).

Równocześnie cisza, z perspektywy psychologicznej, jest postrzegana jako złożone zjawisko psychofizjologiczne, które istotnie wpływa na regulację emocji oraz funkcjonowanie autonomicznego układu nerwowego. W literaturze wyróżnia się dwa wymiary ciszy: wewnętrzny, odnoszący się do stanu psychicznego wyciszenia i równowagi, oraz zewnętrzny, związany z brakiem hałasu w otoczeniu. Cisza wewnętrzna, osiądana często poprzez praktyki, takie jak medytacja czy uważność, sprzyja obniżeniu poziomu stresu oraz zwiększa gotowość do nawiązywania kontaktów społecznych. Natomiast cisza zewnętrzna, choć może początkowo wywoływać czujność, w bezpiecznym środowisku działa kojąco, redukując napięcie i wspierając równowagę psychiczną. Uważa się, że oba aspekty ciszy wspierają procesy koregulacji, które są kluczowe w budowaniu relacji społecznych oraz przywracaniu harmonii psychofizycznej. Reakcje na ciszę są uwa-

runkowane indywidualnymi doświadczeniami, poziomem wrażliwości oraz wcześniejszym oddziaływaniem hałasu na jednostkę (Donelli, i in., 2023). Ponadto wyniki badań eksperymentalnych wskazują, że nawet krótkotrwałe przebywanie w ciszy może skutkować obniżeniem poziomu pobudzenia, poprawą nastroju oraz stanem relaksacji (Pfeifer i in., 2019).

Choć wiele badań koncentruje się na psychologicznym funkcjonowaniu osób praktykujących uważność, badania międzynarodowe z zakresu neurobiologii wskazują na udział i zmiany w strukturach mózgowych odpowiedzialnych za kontrolę uwagi, regulację emocji oraz samoświadomość (Tang i in., 2015). Dlatego obecnie w edukacji na znaczeniu zyskała neurodydaktyka jako nowa dyscyplina koncentrująca się na badaniach mózgu i wykorzystaniu jego możliwości w środowisku edukacyjnym. W tym ujęciu zwraca się uwagę na organizację procesu nauczania i uczenia się w taki sposób, aby uwzględniać indywidualne możliwości rozwojowe każdego dziecka, dostarczać różnorodnych bodźców oraz stwarzać warunki do aktywnego uczenia się. Podkreśla się, że dzisiejszy system nauczania powinien rozbudzać ciekawość poznawczą młodych ludzi, a właściwe zaplanowana nauka „powinna być źródłem głębokich przeżyć, fascynacji i inspiracji” (Żychlińska, 2013, s. 181).

Problematyka uważności i ciszy odgrywa coraz większą rolę we współczesnej edukacji jako skuteczne narzędzie wspierające rozwój emocjonalny, społeczny oraz poznawczy uczniów. Uważa się, że interwencje oparte na praktykach uważności sprzyjają kształtowaniu refleksyjności w odniesieniu do własnych emocji oraz sposobów reagowania w określonych, często trudnych, sytuacjach. Ponadto rozwijanie umiejętności w tym zakresie może nie tylko zwiększać efektywność uczenia się, lecz także wpływać na pozytywne zmiany w relacjach rówieśniczych, wzmacniając współpracę, a jednocześnie niwelując zachowania agresywne i impulsywne, co tym samym przekłada się na redukcję nieporozumień pojawiających się w grupie (Łukasik, 2024, s. 86). W przypadku uczniów klas I–III, ale także młodszych dzieci, trening uważności może obejmować ćwiczenia dostosowane do wieku i możliwości rozwojowych, takie jak: rozciąganie, rozluźnianie ciała, spokojne oddychanie, a także rozpoznawanie i rozumienie własnych emocji. W realizacji tego typu zajęć można wykorzystywać różnorodne formy aktywności, które sprzyjają koncentracji, wyciszeniu oraz rozwijaniu umiejętności radzenia sobie z emocjami (Wilczyńska-Aleksandrowicz, 2024, s. 140). W kontekście efektywności programów uważności w edukacji warto zwrócić uwagę na pracę *The Array of Outcomes Associated with Mindfulness Interventions in Schools: A Systematic Review and Meta-analysis* autorstwa Fauve D’Souzy i Lillian Smyth, zawierającą analizę skutków różnych programów realizowanych w szkołach. Autorki stwierdziły, że interwencje oparte na uważności cechują się znaczną heterogenicznością w wynikach, co utrudnia formułowanie jednoznacznych wniosków. Niemniej jednak wykazano istotny wzrost samooceny uważno-

ści u uczniów oraz możliwe korzystne efekty w zakresie redukcji objawów depresji, regulacji emocji i obniżenia stresu postrzeganego. Ponadto podkreślono, że kluczowe znaczenie dla skuteczności takich programów ma odpowiednie przygotowanie nauczycieli, by mogli wspierać rozwój umiejętności uważności u uczniów (D'Souza i Smyth, 2025).

Warto podkreślić, że współcześnie pojawiają się książki dedykowane nauczycielom do wdrażania treningów uważności w codziennej praktyce edukacyjnej. Programy te zawierają zarówno wprowadzenie teoretyczne, jak i przede wszystkim różnorodność ćwiczeń praktycznych rozwijających kompetencje społeczno-emocjonalne czy pogłębiające samoświadomość w zakresie doświadczanych emocji i indywidualnych potrzeb. Z kolei cele realizowanych treningów uważności najczęściej obejmują:

pogłębione wsluchanie w swoje odczucia, potrzeby, emocje i myśli; budowanie współpracy pomiędzy uczniami, nauczycielami i innymi członkami szkolnej społeczności; wcześnie rozpoznawanie realnych problemów (zarówno przez uczniów, jak i przez nauczycieli); mówienie „nie” bez poczucia winy; reagowanie na sytuację, a nie na własne nierozwiązane problemy (Górska, 2020, s. 119).

Źródeł czy pewnych zapożyczeń pedagogiki ciszy i uważności można dopatrywać się już w systemie Marii Montessori, która podkreślała znaczenie harmonijnego otoczenia i wyciszenia jako warunku dla naturalnego rozwoju dziecka, dlatego jednym z systematycznie stosowanych ćwiczeń były tzw. lekcje ciszy, które miały pomóc jednostce „wnieść się na wyższy poziom, gdzie celem jest nie użyteczność, ale cisza jako wartość sama w sobie” (Montessori, 2023, s. 230–231). Zastosowanie tej praktyki prowadziło do rozwijania u dzieci umiejętności skupienia uwagi, refleksyjnego myślenia oraz świadomości ich stanów wewnętrznych oraz bodźców płynących z otoczenia. Co więcej, przejście od ciszy do pełnej koncentracji sprzyjało osiągnięciu stanu wewnętrznego spokoju. Uważa się, że zgodnie z koncepcją Montessori uczenie się ciszy i uważności jest nierozzerwalnie związane z bezpośrednim doświadczeniem zmysłowym (Rosati, 2023, s. 90).

Na istotne aspekty omawianego zagadnienia – w odniesieniu do praktyki edukacyjnej – zwróciła uwagę Teresa Olearczyk (2023), wskazując, że dynamicznie zmieniający się świat sprawia, że ludzie doświadczają hałasu niemal na każdej płaszczyźnie życia, głównie z powodu nadmiaru bodźców płynących z otoczenia. Z kolei w przypadku młodego pokolenia wzrost zauważalnych i nasilających się trudności rozwojowych oraz różnego rodzaju dysfunkcji wymaga zastosowania alternatywnych rozwiązań edukacyjnych, opartych na nauce ciszy. Autorka podkreśla, że doświadczenie ciszy przez uczniów odbywa się w kontekście szeroko rozumianej kultury, której częścią jest również szkoła. Dlatego w odpowiedzi na zachodzące przemiany w relacjach między kulturą a ciszą i jej formami szkoła powinna włączyć to zagadnienie do programu nauczania. Przyjmuje się,

że pomoże to uczniom rozwijać kompetencje niezbędne do świadomego, odpowiedzialnego uczestnictwa w kulturze, a także wyposaży ich w wartości sprzyjające rozwojowi wewnętrznemu. Cisza, rozumiana jako wewnętrzny ład wspomagający samokontrolę, może pozytywnie wpływać na proces uczenia się oraz kształtowanie postaw zgodnych z normami społecznymi, rozwijając jednocześnie umiejętność odróżniania dobra od zła (Olearczyk, 2023, s. 12, 22). W świetle powyższych rozważań autorka skłania do refleksji nad możliwością wykorzystania ciszy w działaniach dydaktyczno-wychowawczych, wskazując jej następujące funkcje:

- estetyczna i refleksyjna – cisza to wartość sprzyjającą wewnętrznej harmonii i pełniejszemu przeżywaniu życia. Umożliwia okazywanie emocji oraz ich przekształcanie w sposób sprzyjający zdrowiu, a także wspiera rozwój twórczości,
- terapeutyczna – cisza to narzędzie wspomagające obniżenie napięcia emocjonalnego, stabilizację zachowań impulsywnych oraz przeciwdziałanie reakcjom agresywnym,
- edukacyjna – cisza to źródło dodatkowych informacji wspierających postrzeganie i rozumienie otaczającej rzeczywistości oraz celu życia. Odzwierciedla dorobek kulturowy i wiedzę o ludzkich postawach, a także pozwala dostrzec zarówno fizyczne, jak i psychiczne konsekwencje oddziaływania hałasu,
- wychowawcza – cisza to czynnik intensyfikujący oddziaływanie przekazu werbalnego. Wspiera koncentrację, samodyscyplinę oraz kontrolę emocji, będąc jednocześnie wyrazem etyki codziennego zachowania. Jej obecność w przestrzeni szkolnej wymaga odpowiednich warunków oraz zaangażowania nauczyciela, który dostrzega jej rolę w procesie kształtowania osobowości i postaw moralnych uczniów,
- komunikacyjna – cisza to forma wyrażania emocji i myśli w bliskich kontaktach interpersonalnych. W sytuacjach, w których brak głębszej więzi, cisza może przybierać inny charakter, mianowicie być odbierana jako uciążliwa i niekomfortowa,
- korekcyjna – cisza to podstawa wartościowania. Nauka ciszy w tym przypadku dotyczy internalizacji odmiennych form postępowania tak, aby posiadać zdolność oddziaływania na otaczającą rzeczywistość. Podkreśla się wywoływanie określonych doświadczeń emocjonalnych poprzez właściwe eksponowanie wartości zawartych w tekstach literackich, szeroko rozumianej sztuce, a także środowisku naturalnym, w tym poprzez uwrażliwianie na ciszę jako istotny aspekt doświadczania przyrody,
- dyscyplinująca, refleksyjna – to cisza traktowana jako podstawowy element procesu wychowania – jej zastosowanie wymaga świadomego planowania działań, w których cisza pełni rolę środka wspierającego skupienie uwagi i samokontrolę,

— regeneracyjna – cisza to chwila wytchnienia. Istotą tej funkcji jest zapewnienie odpowiedniej przestrzeni i warunków do relaksacji, redukcji napięcia emocjonalnego i poprawy kondycji psychicznej (Olearczyk, 2021, s. 65–68).

Zaprezentowane interdyscyplinarne podłoże ciszy i uważności dowodzi, że mogą one odgrywać istotną rolę w kształtowaniu świata wartości dzieci. Zarówno teoretyczne ujęcia, jak i praktyczne zastosowania wskazują na ich znaczenie w rozwijaniu refleksyjności, samoświadomości oraz wewnętrznej harmonii jako kluczowych elementów procesu wartościowania i podejmowania wyborów moralnych. Ponadto można stwierdzić, że praktyki uważności wspierają regulację emocji, koncentrację, empatię i zdolność do współpracy, co bezpośrednio wpływa na rozwój postaw prospołecznych i etycznych. Cisza – traktowana jako przestrzeń do wewnętrznej samodyscypliny – sprzyja kształtowaniu zdolności do refleksji nad sobą, innymi i światem. W praktyce pedagogicznej, szczególnie w pracy z najmłodszymi dziećmi, umożliwia zatrzymanie się, wsłuchanie w siebie, rozpoznawanie emocji i rozumienie ich znaczenia, co tworzy grunt pod rozwój trwałego, wewnętrznie spójnego systemu wartości. Tym samym cisza i uważność nie są jedynie technikami wspierającymi naukę, ale integralnymi elementami wychowania aksjologicznego, które pomagają dzieciom budować świadome, odpowiedzialne postawy wobec siebie i innych.

Znaczenie ciszy i uważności w kształtowaniu świata wartości u najmłodszych

Współczesna edukacja, w obliczu dynamicznych przemian społecznych i cywilizacyjnych, staje przed wyzwaniem poszukiwania nowych rozwiązań w zakresie wychowania do wartości młodego pokolenia. Już od najmłodszych lat u dzieci zachodzą intensywne zmiany we wszystkich obszarach rozwojowych, które stanowią fundament ich późniejszego funkcjonowania w społeczeństwie. Dlatego szczególne znaczenie zyskuje eksponowanie wartości, które odpowiadają nie tylko na aktualne przemiany cywilizacyjne, ale przede wszystkim na potrzeby współczesnego dziecka. Nadmiar bodźców, szybkie tempo życia i coraz większe potrzeby emocjonalne dzieci sprawiają, że niezbędne staje się poszukiwanie nowych strategii wychowawczych wspierających ich rozwój. W tym kontekście cisza i uważność zyskują na znaczeniu jako przestrzenie sprzyjające refleksji, samoświadomości oraz rozwijaniu postaw moralnych.

Biorąc pod uwagę pedagogiczne ujęcie pojęcia *wartość*, będzie ono odnosiło się do tego, co jednostka uznaje za istotne, potrzebne, akceptowane, godne poszanowania oraz pożądane (Kupisiewicz i Kupisiewicz, 2009, s. 189). Co więcej, stanowią one kluczowy czynnik wpływający na sposób, w jaki ocenia ona zachowanie innych osób, ich postawy, a także różne obiekty i zjawiska uznawane za

godne aprobaty. Wartości istnieją niezależnie od człowieka, natomiast jego rolą jest ich odkrywanie i doświadczanie, albowiem to właśnie one stanowią źródło motywacji do działania (Zarzecki, 2012, s. 61). Warto zatem zwrócić uwagę na rozróżnienie pojęć związanych z edukacją aksjologiczną oraz wychowaniem do wartości. Termin *edukacja aksjologiczna* został między innymi wyjaśniony przez Katarzynę Olbrycht, która definiuje ją jako „[...] nauczanie o sposobach traktowania wartości, wartościowania, o sposobach ich uzasadniania, a także o uwarunkowaniach i konsekwencjach różnych postaw wobec wartości” (Olbrycht, 2000, s. 89–95). Podkreśla się przy tym jej neutralny charakter, który nie narzuca konkretnych postaw wobec wartości ani nie definiuje jednoznacznie ich istnienia, przeżywania, porządkowania czy interpretowania. Dlatego celem edukacji aksjologicznej jest rozwijanie kompetencji opartych na wiedzy dotyczącej wartości oraz kształtowanie zdolności do podejmowania przemyślanych i odpowiedzialnych wyborów.

Z kolei wychowanie do wartości w ujęciu Krystyny Chałas i Małgorzaty Łobacz można postrzegać jako rozszerzoną formę kształcenia aksjologicznego, wzbogaconą o komponent społeczny. Obejmuje ono zarówno edukację aksjologiczną, wychowanie do wartościowania i do wartości, jak i animację społeczną, rozumianą jako aktywizowanie jednostek i grup do urzeczywistniania wartości w codziennym życiu. Autorki podkreślają, że proces ten nierozzerwalnie łączy się z działalnością wychowawczo-dydaktyczną, stanowiąc istotny element jej programu wychowawczego. Wychowanie ku wartościom łączy w sobie perspektywę indywidualną i społeczną, wspierając kształtowanie postaw zgodnych z przyjętym systemem wartości. W odniesieniu do wychowanków – wspiera ich w kształtowaniu własnego życia w oparciu o wartości oraz inspiruje do aktywizowania innych w dążeniu do ich realizacji. Obejmuje tworzenie sytuacji edukacyjnych, które pozwalają poznawać i rozumieć różnorodne konteksty aksjologiczne, a następnie podejmować świadome decyzje, związane z akceptacją lub odrzuceniem danych wartości, oraz włączać je w strukturę osobistych doświadczeń życiowych. Podsumowując, edukacja aksjologiczna oraz wychowanie ku wartościom tworzą przestrzeń, w której możliwy jest rozwój autonomii zarówno ucznia, jak i nauczyciela – ich zdolności do samodzielnego decydowania, kierowania własnym postępowaniem oraz ponoszenia odpowiedzialności za własne wybory, działania i relacje z innymi. To właśnie na tym gruncie dochodzi do procesu „wzbudzania osoby w osobie ku pełni człowieczeństwa”, budzenia poprzez odkrywanie sensu, wartości i własnej tożsamości (Chałas i Łobacz, 2020, s. 117, 124).

W przekazywaniu wartości dzieciom istotną rolę odgrywa nie tylko środowisko wychowawcze, takie jak rodzina, przedszkole czy szkoła oraz stosowane przez nie metody, lecz także nośniki wartości, które umożliwiają ich poznanie i zrozumienie. Współczesne zmiany cywilizacyjne oraz rozwój technologii prowadzą do pojawienia się różnorodnych źródeł, z których dzieci czerpią wiedzę

i wzorce postępowania. Dzięki łatwemu dostępowi do Internetu oraz innych mediów, młodszy odbiorca narażony jest na liczne wpływy, które nie zawsze pozytywnie oddziałują na jego rozwój i kształtowanie osobowości. Wśród współczesnych nośników wartości najczęściej wymienia się nowoczesne technologie (w tym media cyfrowe), literaturę, szeroko pojętą kulturę i sztukę, język, obejmujący zarówno komunikację werbalną, jak i niewerbalną, oraz wzorce osobowe dorosłych (Siembida, 2018, s. 207–208).

Zgodnie z powyższym można stwierdzić, że współcześnie istnieje duża różnorodność nośników wykorzystywanych w przekazywaniu wartości dzieciom. Nowoczesne technologie mogą stanowić źródło wiedzy i wzorców, ale równocześnie mogą nieść ze sobą ryzyko negatywnego wpływu na rozwój dziecka. Z kolei literatura i sztuka mogą rozwijać w dzieciach wrażliwość na wartości, a odpowiednia komunikacja pomaga w ich zrozumieniu i wyrażaniu. Warto jednak podkreślić, że to postawy dorosłych, zwłaszcza tych najbliższych dziecku, pozostają kluczowe, ponieważ to właśnie owe postawy dzieci najczęściej naśladują i na ich podstawie budują własny system wartości. W kontekście edukacji, zwracając uwagę na wzór osobowy nauczyciela, nie sposób pominąć rozważań Anny Niteckiej-Walerych, która przedstawia ciszę w ujęciu systemowym jako zjawisko odzwierciedlające to, co bywa zaniedbywane lub pomijane we współczesnej edukacji, a jednocześnie jako element stylu pracy nauczyciela i doświadczeń praktyk pedagogicznych. Autorka wskazuje również, że cisza może przyjmować formę milczenia, unikania trudnych tematów lub braku działania. Zwraca przy tym uwagę, że obowiązek podporządkowania się nauczycieli ogólnym regulacjom prawnym ogranicza ich autonomię, ponieważ przestają podejmować decyzje w oparciu o własną wiedzę i doświadczenie, stając się jedynie milczącymi wykonawcami narzuconych poleceń. Analogicznie uczniowie funkcjonujący w systemie opartym na biernym, odtwórczym przyswajaniu informacji są przygotowywani raczej do podporządkowania się zastanej rzeczywistości niż do jej twórczego kształtowania (Walerych, 2021, s. 127).

Cisza, odnosząca się zarówno do uczniów, jak i nauczycieli, w ujęciu systemowym staje się wyrazem braku podmiotowości i przestrzeni do samodzielnego działania. W przypadku dzieci może oznaczać tłumienie ekspresji i ograniczenie rozwoju, natomiast u nauczycieli rezygnację z autonomii i inicjatywy. Dlatego zjawisko to wskazuje na potrzebę odbudowy relacji edukacyjnej opartej na dialogu, refleksji i współodpowiedzialności.

Jedna z autorek, Justyna Kosz-Szumaska, w swojej publikacji odniosła się z kolei do praktyk *mindfulness* w pracy z dziećmi w młodszym wieku szkolnym, traktując je jako narzędzie wspierające rozwój wartości witalnych i hedonistycznych. Zwróciła uwagę na inne kategorie wartości niż te, na których tradycyjnie koncentrowano się w pracy z małymi dziećmi, takie jak wartości moralne. Wyniki przeprowadzonych badań wskazują, że praktykowanie uważności sprzyja kształ-

towaniu właśnie tych grup wartości, ponieważ wspomaga rozwój nawyków związanych z troską o zdrowie fizyczne i psychiczne, poprawą samopoczucia oraz ogólnego dobrostanu. Ułatwia także regenerację, promuje zdrowy tryb życia, umożliwia świadome doświadczanie bodźców zmysłowych, lepsze kierowanie uwagą, większą wrażliwość na sygnały płynące z ciała, a także głębsze rozumienie i identyfikowanie własnych emocji (Kosz-Szumaska, 2022, s. 122).

Współczesna edukacja stoi przed wyzwaniem wychowania dzieci w duchu wartości, które odpowiadają zarówno dynamicznym przemianom społecznym, jak i indywidualnym potrzebom rozwojowym młodego pokolenia. W tym kontekście cisza i uważność zyskują na znaczeniu jako przestrzenie sprzyjające refleksji, samoświadomości oraz rozwijaniu postaw moralnych. Nowe podejście do realizacji zadań edukacyjnych, uwzględniające te elementy, może przyczynić się do poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego dzieci oraz głębszego rozumienia własnych emocji, także do bardziej świadomego kształtowania systemu wartości. Proces ten wspiera budowanie autonomii i odpowiedzialności u dzieci i nauczycieli, co stanowi fundament ich pełniejszego rozwoju osobowego i społecznego. Zarówno cisza, jak i uważność, nie powinny być traktowane jako elementy marginalne, lecz jako istotne narzędzia pedagogiczne, wspierające rozwój aksjologiczny uczniów. Konieczne są dalsze badania nad skutecznością konkretnych metod implementacji ciszy i uważności w praktyce edukacyjnej, szczególnie w kontekście wychowania do wartości. Choć praktyki ciszy i uważności zyskują coraz większe uznanie w kontekście wspierania dobrostanu dzieci, ich potencjał w wychowaniu do wartości nadal pozostaje obszarem niewystarczająco rozpoznanym, wymagającym dalszych badań i pogłębionej refleksji pedagogicznej.

Podsumowanie i wnioski

W obliczu dynamicznych przemian cywilizacyjnych, edukacja staje przed koniecznością redefinicji metod wychowania do wartości, uwzględniających zarówno zmieniający się kontekst społeczny, jak i indywidualne potrzeby rozwojowe dzieci. W artykule podkreślono znaczenie ciszy i uważności jako istotnych elementów wspierających proces kształtowania systemu wartości u najmłodszych. Wskazano, że wartości nie są jedynie przekazywane, ale przede wszystkim odkrywane i przeżywane przez dziecko – w dialogu z otoczeniem, sobą samym i doświadczanymi sytuacjami wychowawczymi. W kontekście edukacji aksjologicznej oraz wychowania ku wartościom cisza i uważność mogą pełnić funkcję narzędzi pedagogicznych sprzyjających refleksji, autorefleksji oraz rozwijaniu empatii, wrażliwości i odpowiedzialności. Praktyki te stwarzają przestrzeń do pogłębionego kontaktu z własnym wnętrzem, a także umożliwiają budowanie relacji opartych na szacunku i uważnym słuchaniu. Jednocześnie zwrócono uwagę

na fakt, że współczesne środowisko edukacyjne – zdominowane przez nadmiar bodźców, presję wyników oraz formalne ograniczenia – nie sprzyja praktykowaniu ciszy, co może prowadzić do utraty podmiotowości zarówno u uczniów, jak i nauczycieli.

W świetle przeanalizowanej literatury oraz zaprezentowanych refleksji można sformułować następujące wnioski:

1. Cisza i uważność mogą stanowić ważne komponenty procesu wychowania do wartości, wspierając rozwój moralny, emocjonalny i społeczny dziecka.
2. Integracja tych praktyk z codzienną pracą dydaktyczno-wychowawczą wymaga nie tylko zmiany podejścia nauczycieli, ale także odpowiednich warunków systemowych, które umożliwią budowanie relacji opartych na autentycznym dialogu i refleksji.
3. Wzorzec osobowy nauczyciela, jego autentyczność, uważność i umiejętność tworzenia bezpiecznej przestrzeni do rozmowy o wartościach pozostają kluczowymi czynnikami wspierającymi rozwój aksjologiczny uczniów.
4. Choć istnieje coraz więcej badań nad praktykami uważności i ciszy w edukacji, ich wykorzystanie w kontekście wychowania do wartości pozostaje obszarem niedostatecznie zbadanym i wymaga dalszych analiz empirycznych oraz pogłębionej refleksji teoretycznej.

Z perspektywy przyszłych badań i praktyki pedagogicznej warto zatem nie tylko rozwijać metody implementacji ciszy i uważności w codziennej pracy z dziećmi, ale również pogłębiać zrozumienie ich potencjału w rozwoju aksjologicznym wychowanków oraz przeprowadzać systematyczne szkolenia dla nauczycieli w tym zakresie.

Bibliografia

- Błaszczak, A. (2018). Wpływ Treningu Redukcji Stresu opartego na uważności (MBSR) na zdrowie fizyczne. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio J – Paedagogia-Psychologia*, 31(1), 61–73. <http://dx.doi.org/10.17951/j.2018.31.1.61-73>.
- Brown, K.W., Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>.
- Chałas, K., Łobacz, M. (2020). *Przymioty osoby ludzkiej: edukacja aksjologiczna i wychowanie ku wartościom*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Donelli, D., Lazzeroni, D., Rizzato, M., Antonelli, M. (2023). Silence and its effects on the autonomic nervous system: A systematic review. *Progress in Brain Research*, 280, 103–144; <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2023.08.001>.

- Dubisz, S. (2003). *Uniwersalny słownik języka polskiego*. T. 1. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- D'Souza, F., Smyth, L. (2025). The Array of Outcomes Associated with Mindfulness Interventions in Schools: A Systematic Review and Meta-analysis. *Mindfulness*, 16, 2132–2155. <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02627-3>.
- Górska, R. (2020). Uważność: technika uczenia się czy droga wspierania (samo)rozwoju?. *Rocznik Andragogiczny*, 26, 109–124. <https://doi.org/10.12775/RA.2019.006>.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment—and your life*. Boulder: Sounds True.
- Kosz-Szumaska, J. (2022). Praktykowanie mindfulness jako przestrzeń dla kształtowania wartości witalnych i hedonistycznych u dzieci w młodszym wieku szkolnym. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce*, 17(4), 109–126. <https://doi.org/10.35765/eetp.2022.1767.08>.
- Kupisiewicz, Cz., Kupisiewicz, M. (2009). *Słownik pedagogiczny*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Łukasik, B. (2024). Szkoła miejscem rozwoju umiejętności emocjonalnych dzieci i młodzieży, *Pedagogika. Studia i Rozprawy*, 33, 81–91. <http://dx.doi.org/10.16926/p.2024.33.05>.
- Maciejczak, M. (2021). *Hermeneutyka życia świadomości według Edmunda Husserla*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza Politechniki Warszawskiej.
- Maciejczak, M. (2024). Fenomenologia jako hermeneutyka życia świadomości. *Studia Philosophiae Christianae*, 60(1), 213–234. <http://dx.doi.org/10.21697/spch.2024.60.A.09>.
- Maciejczak, M. (2017). Czasowość i jedność świadomości – Kant, Husserl, Merleau-Ponty. *Principia*, 123–142. <https://ejournals.eu/czasopismo/principia/artukul/czasowosc-i-jednosc-swiadomosci-kant-husserl-merleau-ponty>.
- Maciejczak, M. (2007). Czasowość i jedność świadomości – Kant, Husserl, Merleau-Ponty. *Principia*, 47–48, 123–142.
- Montessori, M. (2023). *Odkrycie dziecka*. Tłum. K. Zawadowska. Warszawa: Wydawnictwo Bellona.
- Nowicka, M. (2023). Pokolenie Alfa w klasach początkowych – głos o nieadekwatności oferty edukacyjnej. *Studia Pedagogiczne. Problemy społeczne, edukacyjne i artystyczne*, 43, 107–122. <http://dx.doi.org/10.25951/12941>.
- Olbrycht, K. (2002). *Prawda, dobro i piękno w wychowaniu człowieka jako osoby*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Olearczyk, T. (2023). Cisza w procesie wspierania rozwoju ucznia w młodszym wieku szkolnym. *Państwo i Społeczeństwo*, 23(2), 11–28. <http://dx.doi.org/10.48269/2451-0858-pis-2023-2-001>.

- Olearczyk, T. (2021). *Między hałasem a ciszą. Wartość ciszy we współczesnej edukacji wczesnoszkolnej*. Kraków: Towarzystwo Naukowe Societas Vistulana.
- Osika, G. (2016), Milczenie jako ucieleśniona praktyka tożsamościowa. *Ethos. Kwartalnik Instytutu Jana Pawła II KUL*, 29(1) (113). <https://czasopisma.kul.pl/index.php/ethos/article/view/5305>.
- Pfeifer, E., Geyer, N., Storch, F., Wittmann, M. (2019). „Just Think”—Students Feel Significantly More Relaxed, Less Aroused, and in a Better Mood after a Period of Silence Alone in a Room. *Psych*, 1(1), 343–352. <https://doi.org/10.3390/psych1010024>.
- Rosati, N. (2023). Trening mindfulness w edukacji wczesnoszkolnej. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce*, 18(2) (69), 87–98. <https://doi.org/10.35765/eetp.2023.1869.07>.
- Siembida, M. (2018). Wysokie technologie jako nośniki wartości w wychowaniu małego dziecka. *Studia z Teorii Wychowania IX*, 3(24), 201–216. <https://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-a63ece22-9d82-4462-a61f-f95bd1cc8985>.
- Stańko-Kaczmarek, M., Kardasz, Ł., Koza, J., Piwońska, M., Siwińska, W., i Sokołowska, K. (2023). Uważność a radzenie sobie ze stresem u kobiet i mężczyzn. *Człowiek i Społeczeństwo*, 55, 141–162; <https://doi.org/10.14746/cis.2023.55.8>.
- Tang, Y.Y., Hölzel, B.K., Posner, M.I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature reviews. Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>.
- Wilczyńska-Aleksandrowicz, S. (2024). Mindfulness jako propozycja wspierania rozwoju społecznego, emocjonalnego i poznawczego dziecka – przegląd wybranych badań i praktyk pedagogicznych. *Colloquium*, 4(56), 139–155. <http://doi.org/10.34813/57coll2024>.
- Zarzecki, L. (2012). *Teoretyczne podstawy wychowania. Teoria i praktyka w zarysie*, Jelenia Góra: Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze.
- Zdoliński, J. (2003). Dialog podstawą wychowania w koncepcji Martina Bubera. *Studia Koszalińsko-Kołobrzeskie*, 8, 345–354. <http://theo-logos.pl/xmlui/handle/123456789/4088>.

The Pedagogy of Silence and Mindfulness in Early Childhood Education as a Space for the Development of a Child's Axiology – A Theoretical Approach

Abstract

Contemporary early childhood education faces the challenge of adapting to dynamic social and technological transformations that impact children's development. In the context of these changes, silence and mindfulness gain significance as tools supporting the axiological development of the youngest learners. The aim of this article is to present the pedagogy of silence and mindfulness as a conducive space for shaping children's system of moral, social, and aesthetic values. The theoretical section discusses the foundations of the pedagogy of silence and mindfulness practices, highlighting their importance for the comprehensive development of children. Furthermore, it attempts to illustrate the relationship between silence and mindfulness in the formation of the value system of the younger generation as essential conditions for reflection, empathy, and conscious value choice. The article concludes that the pedagogy of silence and mindfulness constitutes not only an alternative to the noisy and accelerated reality but also a significant tool supporting the integral axiological development of the child.

Keywords: pedagogy of silence, mindfulness, child, values.