

Korona ci z głowy nie spadnie, czyli o uważności z dziećmi w czasie epidemii.



Karolina Witczak-Jabłońska

UWAŻNOŚĆ... w ostatnich latach miałam wiele okazji by o niej rozmawiać, opowiadać, by ją odkrywać, pokazywać, uczyć jej a przede wszystkim DOŚWIADCZAĆ.

Uważność (ang. mindfulness) w moim życiu zagościła kilka lat temu, by wcale nie całkiem spodziewanie, nawet trochę zaskakująco, umożliwić sobie przytulne miejsce w mojej głowie, ciele, w mojej pracy. Codzienne dawki krótkich chwil uważności w domu, w samochodzie, na spacerze a także podczas pracy z dziećmi i dorosłymi stały się nawykami, o których już często nie myślę. Jakby potocznie powiedzieć... - uważność weszła mi w krew.

I NADESZŁA EPIDEMIA...

Sytuacja, w jakiej się znaleźliśmy w marcu i w jakiej wszyscy będziemy jeszcze przez nieokreślony czas, przewróciła funkcjonowanie większości z nas do góry nogami. Po pierwszym szoku, musimy zacząć układać swoją codzienność na nowo, szukać nowych rozwiązań, zmieniać, przeinaczać, modyfikować. To się musi dziać. I to się dzieje TU I TERAZ. Po dwóch tygodniach tego wyjątkowego czasu, zaczęły się w moim telefonie, w skrzynce mailowej, na forach, grupach, w rozmowach (oczywiście zdalnych) pojawiać coraz liczniejsze pytania: *Powiedz, co na to ta twoja uważność? Czy masz coś w zanadrzu, co możemy sprawdzić sami, co możemy podać dalej?* W gronie moich znajomych – tych bliskich i tych dalszych, jest cała rzesza rodziców małych i trochę większych dzieci, nauczycieli, terapeutów. Wielu z nich łączy te role. Wszyscy oni muszą radzić sobie w tym ekstremalnym położeniu nie tylko sami ze sobą, ale także z dziećmi. Własnymi, bliskimi, tymi, z którymi pracowali do tej pory i tymi, które pojawiają się w ich życiu właśnie teraz

(obserwuje się już zjawisko coraz częstszego poszukiwania wsparcia przez rodziców u terapeutów, psychologów właśnie w związku z tą sytuacją).

Co mogę odpowiedzieć? Czy UWAŻNOŚĆ „ma cokolwiek do zaoferowania” w tak trudnym czasie epidemii? Czy, jak zapytał mnie pewien znajomy: *„To siedzenie i oddychanie może nam naprawdę jakoś pomóc nawet teraz”?*

Drodzy moi... - bliscy i dalsi. Myślę że właśnie TERAZ macie wyjątkową szansę, by spróbować i zaufać uważności i samemu sobie. W tym czasie ogromnej niepewności, może bezradności, UWAŻNOŚĆ jest czymś, czego nie straciecie mimo krzyżu, mimo kwarantanny, mimo izolacji. UWAŻNOŚĆ jest w Waszych i tylko w Waszych rękach (nawet w tych momentach, kiedy ukryte są pod rękawiczkami). Oddech jest tym, co macie, dopóki żyjecie. Macie wyjątkową okazję, by POZNAĆ, ZGŁĘBIĆ (jeśli już znacie) i przede wszystkim POKAZAĆ WASZYM DZIECIOM UWAŻNOŚĆ. Sprawdźcie, czego możemy dokonać sami dla siebie i dla naszego otoczenia (a w globalnym rozliczeniu myślę, że można stwierdzić – dla świata), w momencie, kiedy tak wielu z nas wydaje się, że niczego nie możemy zrobić.

„MUSI BYĆ JASNO I NA TEMAT...”

„Pani Karolino, rodzice potrzebują wsparcia. Nauczyciele też go potrzebują. Mamy wytyczne, staramy się pomagać, ale może uda się Pani wspomóc nas wszystkich jakąś dawką wiedzy o uważności? Tak praktycznie, żebyśmy mogli skorzystać sami i pomóc rodzicom. Musi być jasno i na temat – tak, żeby każdy, kto zechce, mógł po prostu teraz spróbować.”

To tylko fragment listu od jednej znajomej Pani Dyrektor ze szkoły. Podobnie brzmią inne – ze szkół z przedszkoli, od rodziców moich małych pacjentów... Ci, którzy wcześniej słyszeli o uważności, teraz – szukając możliwych sposobów wsparcia, zaczęli sobie o niej przypominać.

Kochani, Drodzy, Szanowni...

OCZYWIŚCIE, UWAŻNOŚĆ MOŻE NAM POMÓC! Nie chcąc przedłużać tego artykułu, bo bardzo mądrze zostało powiedziane, że w tych okolicznościach „*musi być jasno i na temat*”, dzielę się z Wami garścią pomysłów na to, jak dzięki uważności, lepiej przetrwać ten trudny czas. Uwaga – nie będzie tu o korzyściach, o badaniach naukowych, o dowodach. O tym możecie poczytać w wielu innych publikacjach. Ja chcę podzielić się z Wami kilkoma propozycjami ćwiczeń, podejść, sposobów na UWAŻNOŚĆ Z DZIEĆMI W CZASIE EPIDEMII (i nie tylko w tym czasie.)

CHCĘ CI POKAZAĆ MOJE SPOSOBY - czyli jak POKAZAĆ, a nie POUCZAĆ...

Pamiętajcie proszę, że aby pokazać uważność dziecku, trzeba samemu jej doświadczyć. Jeśli jeszcze nie mieliście z nią kontaktu, sprawdźcie najpierw ćwiczenia sami – poznajcie je, spróbujcie. Aby zaprosić dziecko do świata uważności, musicie wiedzieć, jak w nim jest. Być może teraz, w tym wyjątkowym czasie nie macie możliwości poznania go na spokojnie, dogłębnie. Nie szkodzi. Na początek przejdźcie po prostu przez ćwiczenia, które Wam proponuję, a potem zaprosicie dziecko do wspólnego doświadczania. Zapewniam Was, że zdecydowanie chętniej spróbuje, jeśli powiecie mu, że sami poznaliście i czasami stosujecie takie sposoby, aby się wyciszyć, uspokoić, aby się

lepiej czuć. Możecie też powiedzieć, że dopiero się na nie natknęliście (może dostaliście tę informację od Pani Wychowawczynie, albo od kogoś innego), spodobały Wam się, widzicie, że fajnie działają i chętnie podzielicie się nimi z dzieckiem.

Do dzieła.

DOSTROJENIE MA ZNACZENIE

Zanim zaczniecie wprowadzać w życie konkretne ćwiczenia uważności, postawcie na DOSTROJENIE, czy inaczej „BYCIE NAPRAWDĘ OBECNYM”. Jako mama trójki dzieci i aktywna zawodowa terapeutka wiem, jak często trudno BYĆ NAPRAWDĘ OBECNYM w relacji z dzieckiem. Tym bardziej jest to trudne w dobie bycia „on-line” niemal non stop. Nie chodzi o to, by być „na każde zawołanie”, „ciągle do dyspozycji”. Chodzi o to, by poświęcając czas dziecku, BYĆ DOSTROJONYM, być na falach **ja-dziecko**, bez zakłóceń typu **ja - praca-mail-sprzątanie...- dziecko**. Zdecydowanie lepiej, jeśli dasz dziecku 100% siebie i swojej uwagi powiedzmy godzinę dziennie, niż przez cały dzień będziesz podrzucać siebie w postaci 10%, 30% - jednocześnie zajmując się innymi rzeczami. Warto próbować i warto porozmawiać z dzieckiem o tym, że chcesz dać mu taki czas na 100%, ale później musisz zająć się tymi innymi rzeczami. Jeśli uczciwie potraktujesz to 100%, dziecko szybko samo dokona wyboru – będzie wolało trochę poczekać, zajmując się sobą, na CAŁY TORT w postaci dostępnego, oddanego całkowicie rodzica, niż przez cały dzień zbierać marne okruszki jego uwagi...

POSŁUCHAJMY UWAŻNIE

Pierwsze ćwiczenie, jakie proponuję, wydaje mi się jednym z najlepszych na początek – niewymagające, wzbudzające w dziecku ciekawość, a jednocześnie doskonale przygotowujące do bardziej zaawansowanych ćwiczeń. Na początek więc BAWIMY SIĘ W UWAŻNE SŁUCHANIE. „Zgromadź kilka różnych przedmiotów

(...) za pomocą których można wydawać dźwięki. Możesz użyć ołówka do stukania, papieru do szeleszczenia, łyżki do uderzania o garnek i monet do grzechotania. Włóż je do pudełka, żeby dziecko ich nie widziało. Niech dziecko zamknie oczy i skupi się na dźwiękach wydawanych przez przedmioty (...) Zadawaj pytania: - Czy słyszałeś lepiej, kiedy miałaś oczy zamknięte? Czy coś ci przeszkadzało?”ⁱ Podobnie możecie bawić się nasłuchując dźwięków otoczenia (wspaniałe wiosną i latem na łonie przyrody), ale także odgłosów ulicy, czy domowych. Sami zdziwicie się, jak wiele różnych dźwięków umyka naszej normalnej uwadze. Do ćwiczeń uważnego słuchania możecie wykorzystać nagrania odgłosów przyrody dostępne w Internecie, albo po prostu utworów muzycznych, w których będziecie wysłuchiwać poszczególnych instrumentów (raczej dzieci starsze).

CZĘŚĆ Z WAS ZNA UWAŻNĄ ŻABKĘ...

Kiedy doświadczyacie uważnego słuchania, i Wy i Wasze dzieci będziecie bardziej gotowi na uważne wysłuchiwanie nagrań z ćwiczeniami. Jeśli znacie (to obecnie zdecydowanie najbardziej popularne ćwiczenie uważności dla dzieci w Polsce) – przypominam. Jeśli nie znacie – poznajcie UWAŻNOŚĆ ŻABKI. Treść ćwiczenia MAŁA ŻABKA poniżej, link do nagrania (i innych) na stronie wydawnictwa CoJaNaTo <https://cojanato.pl/uwaznosc-spokoj-zabki-mp3/> (możesz też wyszukać w Youtube po nazwie: Uważność i spokój żabki - CD ćwiczenie "Mała żabka") Słuchajcie razem, a później możesz, opierając się na tekście, samemu czytać lub opowiadać dziecku treść ćwiczenia.

Dzięki temu ćwiczeniu nauczysz się być tak spokojny, jak żabka. Usiądź wygodnie, wyprostuj plecy i skup się na sobie (...) Jeśli masz ochotę, możesz zamknąć oczy, albo je przykryć – jak wolisz. Zrób to, co ci bardziej odpowiada. Bądź spokojny jak żabka. Tak spokojny i nieruchomy jak tylko możesz (...) Twoje nogi się nie

ruszają, twoje ręce też się nie ruszają. (...) być może zauważasz, że jakaś część ciała ciągle się porusza. Może oczy albo palec, albo pupa – ciągle się kręcą... Nic nie szkodzi. Nie chodzi o to, by być całkiem nieruchomym, ale o to, by zauważyć, że coś się porusza (...) Połóż teraz ręce na brzuchu, poczuj jak się podnosi i opada, kiedy oddychasz (...) Czujesz swój spokojny oddech? Jak żabka jesteś spokojny. Tak spokojny, jak to tylko możliwe w tej chwili. Skup się jeszcze trochę na oddechu w twoim brzuchu. (...) Skupienie na oddechu bardzo pomaga. Gdy na przykład upadniemy i coś nas boli (...) albo gdy chcemy się odprężyć. Kiedy usłyszysz dzwonek wstań, powoli i wróć do swoich zajęć. Życzę ci dzisiaj mnóstwo przyjemności...ⁱⁱ

4 minuty nagrania. Siadamy w spokoju, słuchamy RAZEM Z DZIECKIEM, ĆWICZYMY RAZEM! Drogi DOROSŁY, nie obawiaj się „wejścia do dziecinnej zabawy”. Z pokornym uśmiechem, pamiętając dawne własne opory, zapewniam – korona ci z głowy nie spadnie ;) To istotne nie tylko ze względu na sposób w jaki dzieci się uczą (przede wszystkim przez naśladownictwo, a nie poprzez wysłuchiwanie namów dorosłych). Również dlatego, że My – rodzice, nauczyciele - dorośli, z tego pozornie prostego ćwiczenia kierowanego do dzieci, również możemy zacerpnąć dużo wyciszenia, ukojenia, dotlenienia. Kiedy proponuję to ćwiczenie moim małym uczniom i pacjentom – zawsze siadam jak żabka razem z nimi.

Posłuchajcie także krótkiego nagrania Agnieszki Pawłowskiej „Król i królowa” – medytacji dla dzieci: <http://zyjuwazniej.pl/audio/>

BURZA / ZAMIEĆ / BAŁAGAN MYŚLI



Do zabawy możemy użyć uwielbianej przez dzieci zabawki - „szklanej śnieżnej kuli”, słoika/butelki z wodą i piaskiem, lub z wodą i sodą, wodą i brokatem itp... Opowiadamy dziecku, że naczynie przypomina trochę naszą głowę w której czasami kłębią się myśli lub emocje. Czasem jest ich tak bardzo dużo, albo są tak intensywne, że zaczynają tworzyć wirujący chaos, bałagan. Sprawiają, że niczego przez nie nie widać itd. Może się tak dziać na przykład kiedy martwimy się czymś, albo jesteśmy bardzo zdenerwowani, albo mamy dużo spraw na głowie. Wtedy w naszej głowie wiruje od nich jak w tym wstrząśniętym naczyniu. Czasami bardzo nam to przeszkadza i staramy się za wszelką cenę zatrzymać to szaleństwo myśli czy emocji. Próbuje z nimi zawalczyć. Ale wtedy często one wirują jeszcze bardziej. (Pokazujemy dzieciom, co dzieje się, kiedy na siłę próbujemy „uspokoić” zawartość naczynia... - woda jest znowu bardziej mętna). Wtedy, najlepsze co możemy zrobić, to poczekać chwilę, skupiając się na oddechu. Kiedy po prostu poczekamy, zauważając tylko te myśli i emocje, które się w naszej głowie pojawiają, ale nie analizując ich, pozwalamy im się uspokoić tak, jak opadającym drobinkom w naczyniu. Potrząsamy naczyniem – obserwujemy siedząc spokojnie, skupiając się na oddechu, aż zawartość się uspokoi.

Piękny opis o tej wymowie znajdziecie w książce Agnieszki Pawłowskiej *Lew Staszek i Siła Uwaga* (polecam gorąco całą serię – według mojego doświadczenia nadadzą się dla dzieci od przedszkola do mniej więcej 12 lat). Mądry tata Lew wyjaśnia Lewkowi Staszekowi: „-Tak właśnie synku działa siła UWAGA, która pomaga nam przepędzać burzowe chmury. Walka z nimi powoduje, że jest ich coraz więcej, a my bardziej się złościemy,

gniewamy, czujemy się coraz gorzej. Jeśli jednak zamiast z nimi walczyć, spokojnie im się przyjrzymy i zaakceptujemy to, że czasami po prostu się pojawiają, one same staną się małymi obłoczkami i powoli odpłyną.”

Bądźcie jak tata Lew.

SPAGHETTI, czyli uważne jedzenie i z ciałem ćwiczenie...

Dwa bardzo lubiane przez dzieci ćwiczenia uważności udaje się połączyć jednym wspólnym hasłem: spaghetti. Po pierwsze – mowa o **UWAŻNYM JEDZENIU**. Oczywiście, możecie zastosować to ćwiczenie przy okazji spożywania każdego posiłku, lub przekąski. Spróbujcie zanim zaczniecie jeść, zamknąć oczy i poczuć zapach jedzenia. Czy pachnie delikatnie, czy intensywnie, czy kojarzy nam się z czymś ten zapach? Potem powoli włożcie kęs jedzenia do ust, ale nie gryźcie i nie połykajcie go od razu. Poczujcie smak, konsystencję, temperaturę, fakturę. Potem powoli rozgryzajcie, przeżuwajcie i połknijcie kęs jedzenia. Jaki ma smak? Jedzcie powoli, a myśli starajcie się choć przez kilka chwil skupić tylko na czynności jedzenia.

Po tym ćwiczeniu porozmawiajcie o Waszych odczuciach. Czy było ono przyjemne? Czy łatwo było powstrzymać się od natychmiastowego pogryzienia i zjedzenia? Czy odkryliście coś nowego w smaku, zapachu, konsystencji? Czy udało się skupić tylko na jedzeniu, czy jakieś myśli lub bodźce odrywały Waszą uwagę? Co w tym ćwiczeniu się podobało, a co nie? **PAMIĘTAJ – NIE OCENIAJ TEGO, CO CZUJESZ TY, CO CZUJE DZIECKO.** Każde odczucie jest na miejscu, prawidłowe i nie może podlegać krytyce.

Przejdziemy teraz do drugiego rodzaju ćwiczeń, które również można

powiązać hasłowo ze słowem spaghetti. To **UWAŻNOŚĆ CIAŁA**. Jedno z najbardziej lubianych przez moich pacjentów ćwiczeń uważności pochodzi z książki *Daj przestrzeń i bądź blisko. Mindfulness dla rodziców i nastolatków*, E. Snel. **TEST SPAGHETTI** z powodzeniem wykonujemy zarówno z małymi dziećmi - przedszkolakami jak i ze starszymi – nawet nastolatkami. Nagranie znajdziecie tutaj: <https://cojanato.pl/download/04-test-spaghetti/>. W skrócie – ćwiczenie to polega na napinaniu i rozluźnianiu poszczególnych części ciała od głowy do stóp. Napięte ciało porównuje się do twardego, surowego spaghetti. Rozluźnione ma kojarzyć się z ugotowanym makaronem 😊 Dzieciaki uwielbiają to porównanie i samo ćwiczenie. Te 5 minut skupienia na ciele potrafi naprawdę zdziałać cuda. Spróbujcie. Jeśli ćwiczenia skupiające uwagę na ciele, zainteresują Was, poszukajcie innych – jest ich wiele w Internecie i w publikacjach poświęconych uważności. Chociażby tzw. *skanowanie ciała* na różnych poziomach zaawansowania jest doskonałym ćwiczeniem, które zarówno dorosłym jak i dzieciom może przynieść dużą dawkę uważności, samoświadomości i relaksu.

Na początek, możecie posłuchać nagrania Agnieszki Pawłowskiej *Obserwacja ciała dla wszystkich* (dość krótka - 8,5 minuty) <http://zyjuwazniej.pl/audio/>

UWAŻNI NA ROZMOWĘ, UWAŻNI NA SIEBIE

Mam nadzieję, że zaproponowane ćwiczenia zachęcą Was do wejścia na drogę uważności razem z Waszymi dziećmi. O tym, że warto, przekonuję się na co dzień od kilku lat zarówno na polu pracy terapeutycznej jak i własnego rozwoju.

To, co przedstawiłam ma służyć jedynie wzbudzeniu Waszego zainteresowania. Sięgajcie po więcej, szukajcie, odkrywajcie uważność. Na koniec chcę jeszcze przypomnieć o tym, jak niezmiernie ważna jest ROZMOWA. Taka naprawdę UWAŻNA ROZMOWA. Chcę nawiązać do niej w kontekście trudnej obecnej sytuacji. Pamiętajcie, że dzieci, nawet te najmądrzejsze, nie rozumieją tego, co się dzieje. Ba – przecież nawet my dorośli nie rozumiemy tego do końca... Dzieciom często przychodzi zbierać jedynie strzępki informacji – zasłyszanych przypadkiem, po kryjomu, podsłuchanych, może zaczerpniętych ze źródeł nawet nam nie poznanych (w przypadku dzieci korzystających samodzielnie z mediów). Dzieci w tej sytuacji mają prawo się BAĆ, MARTWIĆ. Tym bardziej, jeśli ich wiedza jest tak szczątkowa a lęk podsycany nerwową atmosferą, problemami rodziców, ograniczeniami i wielkimi zmianami. Proszę – postawcie teraz, bardziej niż kiedykolwiek na UWAŻNĄ ROZMOWĘ. Posłuchajcie dzieci, opowiedzcie im o tej sytuacji uczciwie, dozując informacje stosownie do wieku. Ale niech wiedzą, dlaczego nie chodzą do przedszkola, szkoły, dlaczego rodzice nie idą do pracy, dlaczego są zestresowani itd. Przygotujcie się na pytania typu „Czy wszyscy umrzemy?“, „Czy babcia umrze?“, „Kiedy ten wirus minie?“ Dzieci mają prawo je zadać. Naszym zadaniem jest stworzyć im takie poczucie bezpieczeństwa i dać im taką UWAŻNĄ OBECNOŚĆ, aby nie dusiły tych pytań w sobie, aby je zadawały i aby otrzymywały od nas odpowiedzi, które ułatwią i nam i im przejście przez ten trudny czas.

Bądźmy także uważni na siebie. Na siebie samych – obserwujmy własne myśli, emocje. Obserwujemy, jak wpływają one na nasze zachowanie. My też mamy prawo gorzej sobie

radzić. Ale UWAŻNA OBSERWCJA pozwoli nam skuteczniej funkcjonować. Bądźmy uważni także na innych – być może ktoś z naszych bliskich z trudem radzi sobie w tej sytuacji. Być może trudno mu zrozumieć własne emocje, myśli, zapanować nad nimi. Bądźmy uważni i empatyczni, a jeśli potrzeba – szukajmy wsparcia.

Jeśli zauważycie w uważności szansę na lepsze funkcjonowanie TU I TERAZ i zechcecie poznawać ją lepiej, zapraszam do kontaktu – chętnie podzielę się większą dawką doświadczeń, ćwiczeń, pomysłów.

Bądźcie zdrowi, uważni i na ile to możliwe, BĄDŹCIE TU I TERAZ.

O AUTORCE: Karolina Witczak-Jabłońska - właścicielka Centrum Rozwoju i Terapii RATIO (www.ratio.edu.pl), polonista, terapeuta wczesnego wspomaganie rozwoju, logopeda, "za chwilę" psycholog (w trakcie przygotowania pracy magisterskiej poświęconej zagadnieniom uważności w edukacji) mama trójki dzieci (12,11,7 lat).

Od kilkunastu lat pasjonatka pracy z dziećmi, miłośniczka efektywnych metod uczenia i wspierania. Od kilku lat zanurzona w UWAŻNOŚCI - MINDFULNESS (m.in. po międzynarodowym kursie MBSR), praktykująca UWAŻNOŚĆ w życiu osobistym i w pracy. Autorka szkoleń dla rodziców, nauczycieli, terapeutów, rad pedagogicznych „*To ważne, by były uważne – o uważności w wychowaniu i wspieraniu*”.

Więcej o uważności na <http://ratio.edu.pl/uwaznosc/>

kontakt: poczta@ratio.edu.pl



Do poczytania na dobry początek:

Zapraszam do lektury mojego artykułu pt. *„O smutku w brzuchu, cudownym leku na ADHD i byciu dilerem – czyli wołanie o uważność”* w czasopiśmie Cogitantium nr 1 (1) 2020 Fundacji Centrum Doskonalenia

i Nauki :

http://fcdin.eu/index.php?fdownload=file-cogitantium_i.pdf

Polecam również serię książek dla dzieci autorstwa Agnieszki Pawłowskiej (na początek polecam cytowaną książkę LEW STASZEK I SIŁA UWAŻNOŚCI)

<http://zyjuwazniej.pl/ksiazki/> oraz:

- Snel, E. *Uważność i spokój żabki*, Cojanato, 2016
- Hawn, G., Holden, W. *10 minut uważności. Jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem i strachem*, Laurum, 2013
- Snel, E. *Daj przestrzeń i bądź blisko. Mindfulness dla rodziców i nastolatków*, CoJaNaTo, 2018
- Greenland, S.K. *Zabawa w uważność*, Łódź, Galaktyka, 2017
- Shanker, S., Barker, T. *Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*, Warszawa, 2016
- Hanh, T.N., Weare, K. *Szczęśliwi nauczyciele zmieniają świat. Praktyka uważności dla nauczycieli i uczniów*, Warszawa, 2018

ⁱ Fragment książki „10 minut uważności. Jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem i strachem.” G. Hawn, W. Holden

ⁱⁱ Fragmenty nagrania „Mała żabka” z książki „Uważność i spokój żabki”, E. Snel, Cojanato, 2016. Uważność i spokój żabki. Książka o medytacji (świeckiej) dla dzieci autorstwa Eline Snel. W Holandii niemal w każdej szkole podstawowej jest przeszkolony nauczyciel, który codziennie prowadzi z uczniami ćwiczenia uważności. Holenderskie ministerstwo edukacji, doceniając wpływ metody na dzieci, funduje wszystkim nauczycielom, którzy sobie tego zażyczą, szkolenie w stworzonej przez nią Akademii