



Co-funded by  
the European Union

# WellbeingInSchools Program

## Učebný plán pre učiteľov

**NÁZOV PROJEKTU:** Posilňovanie odolnosti a pohody všetkých žiakov na základných školách

**Číslo projektu:** 2024-1-CZ01-KA220-SCH-000245017

**Webová stránka:** <https://wellbeinginschools.eu/>

**Kontakt:** zakova@ped.muni.cz

**Licencia:** Program WellbeingInSchools © 2026, vyvinutý Masarykovou univerzitou, INNOVATION HIVE, INSIDE EU, Univerzitou v Jyväskylä a CEEV Živica, je licencovaný pod licenciou CC BY-NC-ND 4.0. Kópiu tejto licencie si môžete pozrieť tu: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Tento dokument je určený ako zdroj pre učiteľov, ktorí realizujú Erasmus+ program Wellbeing in Schools. Môžu ho používať aj pedagógovia s primeranými skúsenosťami alebo absolvovaným školením v oblasti mindfulness.

**Disclaimer:** Financované Európskou úniou. Názory a stanoviská vyjadrené v tomto dokumente sú však výlučne názormi autora (autorov) a nemusia nevyhnutne odzrkadľovať názory Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA nemôžu byť za ne zodpovedné.

Tento dokument poskytuje stručný prehľad vzdelávacieho programu, ktorého cieľom je zavádzanie techník všímavosti na 2. stupni základných škôl (ISCED 2) v piatich krajinách (CZ, SK, EL, IE, FI) v rámci projektu „*Wellbeing in Schools*“ (Wellbeing na školách). Obsahuje tieto kľúčové prvky:

1. **Úvod** – účel, odôvodnenie a cieľová skupina
2. **Vzdelávacie ciele** – všeobecné ciele a konkrétne výsledky vzdelávania
3. **Prehľad obsahu** – osnova hodín, témy a kľúčové zručnosti, ktoré sa majú rozvíjať
4. **Štruktúra a organizácia** – rámec učebného plánu a implementácia
5. **Vyučovacie metódy** – didaktické prístupy a aktivity v triede
6. **Hodnotenie** – metódy a kritériá hodnotenia vzdelávania
7. **Zdroje** – potrebné materiály a využitie technológií

## 1. Úvod

### Účel a odôvodnenie

Učebný plán „*Wellbeing in Schools*“ sa zameriava na rastúcu potrebu sociálno-emocionálnej podpory a duševnej odolnosti u adolescentov. Žiaci 2. stupňa základných škôl často čelia akademickému tlaku, sociálnym výzvam a emocionálnym výkyvom, ktoré môžu ovplyvniť ich učenie a duševnú pohodu. Tento učebný plán poskytuje praktické nástroje mindfulness (techniky všímavosti), ktoré umožnia deťom lepšie sa sústrediť, regulovať svoje emócie a rozvážne reagovať v reálnych životných situáciách. Integráciou krátkych denných cvičení a špecializovaných aktivít do bežného školského režimu sa program zameriava na podporu vnútorného uvedomenia, sebakontroly a zdravších vzťahov, čím v konečnom dôsledku vytvára podpornejšie a inkluzívnejšie prostredie na učenie.

### Cieľová skupina

Učebný plán je určený pre žiakov 2. stupňa základných škôl na úrovni ISCED 2 (zvyčajne vo veku 11–15 rokov) a pokrýva nižšie sekundárne vzdelávanie v rôznych triednych kontextoch. Je prispôsobiteľný rôznym predmetom a školským prostrediam, čím je dostupný pre učiteľov v rôznych krajinách a predmetoch. Aktivity sú vývojovo vhodné pre raných adolescentov a kombinujú krátke cvičenia vedené učiteľom, interaktívne diskusie a reflexívne cvičenia, ktoré sú v súlade s ich kognitívnymi a emocionálnymi potrebami.

## 2. Vzdelávacie ciele

### Hlavný cieľ

Umožniť žiakom rozvíjať si väčšie povedomie o svojom vnútornom svete (tj. myšlienkach, emóciách a telesných pocitoch) a naučiť sa používať nástroje a techniky na zvládanie reálnych situácií a vzťahov s väčším pokojom a jasnosťou. Cieľom je tiež aplikovať tieto nástroje a techniky svojim vlastným tempom a tak rozvíjať zdravšie formy správania.

### Čiastkové ciele

- **Vnútorne povedomie:** Žiaci sa naučia vnímať a pomenovať emócie, myšlienky a telesné pocity – a rozpoznať, ako ovplyvňujú ich správanie voči sebe samým aj voči ostatným.
- **Nástroje všímavosti:** Žiaci objavujú nástroje všímavosti, ktoré im pomáhajú lepšie pracovať s emóciami, myšlienkami a telom, podporujú pokoj, sústredenie a reguláciu emócií – vo chvíľach, keď sú sami, ale aj pri interakciách s inými ľuďmi.
- **Reálne životné situácie:** Žiaci chápu, ktoré techniky pomáhajú v konkrétnych reálnych životných situáciách – napríklad pred testom, počas konfliktu alebo keď sa cítia preťažení. Počas programu sa študenti stretnú aspoň s jednou situáciou, v ktorej úspešne použijú nástroje všímavosti, aby tak reagovali na situáciu s väčšou rozvahou a pokojom.
- **Sada nástrojov všímavosti:** Žiaci si vytvoria osobnú „sadu nástrojov všímavosti“ – zoznam osvedčených techník a situácií, v ktorých tieto techniky použiť, a to pre svoj osobný rozvoj, tak aj pre budovanie lepších vzťahov.

### 3. Prehľad obsahu

#### Prehľad učebných plánov

Program „*Wellbeing in Schools*“ je rozdelený do 11 učebných plánov, ktoré sú tematicky odlišné a zameriavajú sa na rozvoj konkrétnych zručností:

1. **Mindfulness: Čas na pauzu** – úvod do mindfulness (všímavosti) a do vnímania prítomného okamihu (*zručnosti: vnímanie tela a pocitov, upokojenie sa pomocou dychu a pohybu*)
2. **Zameraj sa na to, čo je dôležité** – sústredená pozornosť, vnímanie myšlienok a iných rozptyľujúcich faktorov (*zručnosti: udržanie sústredenia, vnímanie rozptyľujúcich faktorov, používanie dychu ako kotvy*)
3. **Vychutnajte si tento moment** – autopilot v ľudskej mysli a možnosti vystúpiť z neho, uvedomenie si zmyslov, sústredená pozornosť; sebauvedomenie pri jedení (*zručnosti: vedomé jedenie, počúvanie, všímanie a oceňovanie detailov*)
4. **Keď sa objavia ťažkosti** – vnútorné uvedomenie si diskomfortu a nepohody, vnímanie prvkov vnútorného prežívania: myšlienok, emócií, telesných pocitov (*zručnosti: vnímanie signálov tela, vnímanie a regulácia emócií, prechod do pokoja*)
5. **Menej stresu, viac chillu** – uvedomenie si a regulácia stresu (*zručnosti: rozpoznávanie príznakov stresu, upokojujúce dýchanie, uzemnenie*)
6. **Sám sebe kamošom** – súcit k sebe a vnútorná láskavosť (*zručnosti: láskavý vnútorný dialóg, podporný a upokojujúci dotyk, empatia*)

7. **Vyčisti si hlavu** - uvedenie si myšlienok a regulácia nadmerného a zacykleného premýšľania (*zručnosti: pozorovanie myšlienok, uzemnenie, jasnosť mysle*)
8. **Pohodové vzťahy** – uvedenie si a regulácia hnevu, budovanie vzťahov (*zručnosti: rozpoznávanie signálov hnevu, zastavenie sa, pokojná reakcia*)
9. **Maličkosti, čo zlepšenia nálady** – uvedenie si príjemných každodenných okamihov a zameriavanie pozornosti na pozitívne veci (*zručnosti: vnímanie pozitív, zmyslové uzemnenie, zlepšenie nálady*)
10. **Ty a algoritmus** – uvedomelé používanie technológií a kontrola pozornosti (*zručnosti: zastavenie sa pred použitím technológií, uvedomelá pozornosť, sústredenie sa na reálny život*)
11. **Mindfulness na mieru – vytvor si vlastné chill rituály** – vytváranie sady nástrojov a formovanie každodenných návykov; vďačnosť (*zručnosti: výber obľúbených nástrojov, prepojenie s konkrétnymi situáciami, formovanie návykov*)

### Formát obsahu

Každý učebný plán kombinuje tri komplementárne formáty obsahu podľa modelu **Pozeraj – Počúvaj – Konaj**:

- **Pozeraj**: Krátke animované video (v trvaní 2–3 minúty) so psychologicko-vzdelávacím účelom, ktoré predstavuje kľúčové pojmy ako pozornosť, regulácia stresu alebo súcit k sebe. Videá poskytujú vysvetlenia a príklady situácií z praxe, s ktorými sa žiaci vedia stotožniť. To im môže pomôcť pochopiť „prečo“ sa využívajú mindfulness techniky (všímavosti).
- **Počúvaj**: Audionahrávky (zvyčajne v trvaní 2, 4 a 7 minút) prinášajúce cvičenia všímavosti, ktoré sú vedené učiteľom. Nahrávky sa zameriavajú na techniky ako dychové cvičenia, pozorovanie tela, uzemnenie alebo láskavosť k sebe, čo žiakom pomôže zažiť mindfulness systematickým a podporným spôsobom.
- **Konaj**: Sada praktických aktivít a cvičení, ktoré sa môžu realizovať v triede alebo mimo nej. Aktivity zahŕňajú cvičenia zamerané na pozorovanie dychu a tela, písanie denníka, hranie rolí a tvorbu vizuálnych nástieniek, ktoré podporujú reflexiu a využívanie techník všímavosti v reálnych situáciách, napríklad pred testom, počas konfliktu alebo pri pocite preťaženia.

## 4. Štruktúra a organizácia

Učebný plán je navrhnutý tak, aby bol **flexibilný a prispôsobivý**. Učitelia tak budú môcť techniky všímavosti zahrnúť do vyučovania počas pravidelných aktivít (napr. pravidelné ranné kruhy) alebo budú môcť techniku mindfulness venovať aj celú vyučovaciu hodinu. Rámec zahŕňa tri hlavné scenáre:

### Prvý scenár: Krátke aktivity na každý deň (5–7 minút)

- **Cieľ:** Začleniť krátke mindfulness cvičenia do akéhokoľvek predmetu (napr. matematika, angličtina, občianska náuka) alebo do bežných činností v triede (napr. ranný kruh) s cieľom podporiť reguláciu emócií a sústredenie.
- **Štruktúra:** Každý učebný plán, určený na celý týždeň, obsahuje štyri alebo päť krátkych aktivít. Tie využívajú buď jeden, alebo kombináciu dvoch z troch typov cvičení v rámci modelu Pozeraj (animované video), Počúvaj (audio cvičenie vedené učiteľom), Konaj (praktická aktivita). Po každej aktivite by mala nasledovať krátka, aspoň 2-minútová reflexia. Aktivity sú navrhnuté tak, aby sa dali ľahko integrovať do školského dňa bez narušenia hlavného vyučovacieho času.

### Druhý scenár: Vyučovacia hodina zameraná na mindfulness (45 minút)

- **Cieľ:** Ponúknuť hlbšie preskúmanie tém mindfulness prostredníctvom štruktúrovaných aktivít.
- **Štruktúra:** Týždenné 45-minútové hodiny môžu byť integrované do súvisiacich predmetov (etika, občianska náuka, telesná výchova) alebo realizované ako mimoškolská činnosť. Každá hodina obsahuje : úvod s prehľadom a brainstormingom → pozretie si krátkeho psychologicko-vzdelávacieho videa → vypočutie si audionahrávky cvičenia, ktoré bude vedené učiteľom (najviac 7 minút) s následnou reflexiou → aktívny prístup prostredníctvom diskusie, písania denníka alebo skupinovej aktivity → ak bude dostatok času, môžete zaradiť ešte jedno kratšie audio cvičenie → záverečná reflexia a predstavenie si cvičení na domácu prax (mimoškolské cvičenia). Mimoškolské cvičenia posilňujú proces učenia sa medzi jednotlivými hodinami.

### Tretí scenár: Flexibilná integrácia

Učitelia môžu vyberať a kombinovať cvičenia modelu „Pozeraj – počúvaj – konaj“ tak, aby vyhovovali času, ktorý majú na hodine k dispozícii, a potrebám triedy. Odporúčaný prístup: Po prezretí videa by žiaci mali pokračovať vypočutím si najdlhšej audionahrávky s cvičením (v trvaní približne 7 minút), pretože ponúka najkompletnejšie usmernenie. Ďalej žiaci prejdú na kratšie 4- a 2-minútové verzie audiocvičení. V závislosti od učebného plánu hodiny sú k dispozícii jedna až tri audionahrávky, pričom by sa mali použiť všetky. Odporúča sa tiež v triede zrealizovať aspoň jedno alebo dve praktické cvičenia, alebo aj všetky tri, ak je dostatok času. Poradie jednotlivých aktivít sa môže meniť – napríklad: video, najdlhšia audiocvičenie, praktické cvičenie v triede a potom kratšie audiocvičenie. Žiaci by tiež mali byť pozvaní a povzbudzovaní k tomu, aby si počas týždňa každý deň vybrali a zrealizovali aspoň jednu aktivitu mimo triedy (určenú pre domácu prax). Hodinu vždy zakončíte reflexiou a praktickým využitím.

## Minimálne požiadavky na implementáciu programu

Odporúčame implementovať kompletný súbor 11 učebných plánov počas 11 týždňov, pričom každý týždeň sa realizuje jeden učebný plán. Ako bolo vysvetlené vyššie, každý učebný plán možno realizovať tromi spôsobmi: ako 5–7-minútové sedenia väčšinu dní v týždni, ako jednu 45–60-minútovú lekciu mindfulness raz týždenne alebo prostredníctvom flexibilného týždenného rozvrhnutia aktivít (video, audio a praktické cvičenia). V prípade potreby je možné tieto tri formáty počas určitých týždňov aj kombinovať, hoci je vhodnejšie vytvoriť konzistentný a predvídateľný režim. Prístup, ktorý odporúčame, je zrealizovať celý obsah poskytnutý v každom učebnom pláne.

Ak však nie je možné realizovať všetkých 11 učebných plánov, učitelia môžu zvoliť implementáciu najmenej 8 učebných plánov, čo predstavuje minimálnu mieru realizácie. Výber učebných plánov by nemal byť selektívny, pretože jednotlivé učebné plány boli navrhnuté premyslene a nadväzujú na seba: prvé učebné plány rozvíjajú základné zručnosti všímavosti a tie ďalšie na tieto zručnosti ďalej nadväzujú. Vynechanie určitých učebných plánov by tak narušilo túto postupnosť.

Minimálna požiadavka pozostáva z realizácie učebných plánov 1–7 a učebného plánu 11, pričom učebné plány 1–7 sa realizujú v tomto poradí a následne sa ukončia učebným plánom 11.

V rámci každého vybraného učebného plánu treba zrealizovať minimálne tieto aktivity :

- každý učebný plán by mal začať videom;
- je potrebné vypočuť minimálne dve audiocvičenia - tieto môžu pozostávať z dvoch opakovaní najdlhšej audionahrávky alebo z vypočutia si jednej najdlhšej a jednej kratšej audionahrávky. Je však nevyhnutné aspoň raz použiť najdlhšiu audionahrávku, nakoľko poskytuje najkomplexnejšie vysvetlenie k téme;
- do plánu je potrebné zahrnúť aspoň jedno praktické cvičenie, ktoré bude prebiehať v triede - učiteľ si môže cvičenie ľubovoľne vybrať zo zoznamu cvičení;
- žiakov je potrebné povzbudiť, aby si v rámci danej lekcie vybrali aspoň jedno z dvoch navrhovaných mimoškolských cvičení a aby ho aspoň raz do týždňa absolvovali (domáca prax).

## 5. Metódy výučby

Zavedenie mindfulness cvičení u adolescentov vyžaduje výučbové stratégie, ktoré sú primerané ich vývojovému štádiu, inkluzívne a citlivé na rôznorodé emocionálne a sociálne potreby. Cieľom je vytvoriť bezpečné, predvídateľné a nehodnotiace prostredie v triede, kde sa žiaci cítia rešpektovaní a môžu sa zapájať svojím vlastným tempom. Účasť by mala byť vždy dobrovoľná, aby si žiaci mohli sami vybrať úroveň a formu zapojenia, ktorá im vyhovuje.

**Zážitkové učenie** je kľúčové pre vzdelávanie v oblasti všímavosti. Žiaci sa učia najmä cez svoje priame zážitky, nie abstraktné vysvetlenia. Aktivity sú krátke a štruktúrované, čo umožňuje

žiakom objavovať všímavosť praktickým, konkrétnym spôsobom. Učitelia v procese pôsobia skôr ako sprievodcovia než ako tí, čo aktivitu vedú, modelujú pokojné uvedomenie si a reguláciu emócií. Prístup kladie dôraz na aktívne konanie pred vysvetľovaním a povzbudzuje žiakov, aby svoje skúsenosti osobne interpretovali.

**Reflexívna prax** dopĺňa zážitkové učenie tým, že pomáha študentom spracovať to, čo si počas cvičení všimli. Reflexia môže mať rôzne formy, napríklad vedenie denníka, zdieľanie vo dvojiciach alebo skupinový rozhovor. Učitelia používajú otvorené otázky ako „*Čo si si všimol?*“ alebo „*Aké to bolo?*“ na podporu zvedavosti a sebauvedomenia bez hodnotenia. Postup podporuje rozvoj emocionálnej slovnej zásoby a empatie pri rešpektovaní osobnej miery pohodlia.

**Vedenie denníka ako nástroj reflexie** ponúka žiakom osobný a flexibilný spôsob, ako preskúmať svoju skúsenosť s mindfulness. Zapisovanie postrehov, pocitov alebo fyzických vnemov pomáha žiakom prehliť sebauvedomenie a upevniť nadobudnuté poznatky. Myšlienky ako „*Jedna vec, ktorú som si všimol, bola...*“ alebo „*Niečo, čo ma počas cvičenia prekvapilo...*“ podporujú úprimnú reflexiu bez hodnotenia. Vedenie denníka môže byť samostatnou činnosťou alebo môže predchádzať zdieľaniu v skupine, čo je obzvlášť vhodné pre žiakov, ktorí uprednostňujú individuálnu reflexiu v tichu. Denníky môžu tiež slúžiť na zaznamenávanie osobného rastu a môžu žiakom pomáhať rozpoznávať vzorce ich myšlienok a emócií.

**Metódy založené na spolupráci a dialógu** prispievajú k rovesníckemu zdieľaniu a podpore a regulujú skúmanie emócií. Dobrovoľné zdieľanie v dvojiciach alebo malých skupinách pomáha žiakom, aby sa cítili prepojení a utvrdzuje ich v ich skúsenostiach. Učitelia by mali v triede udržiavať zvedavosť namiesto hodnotenia a zabezpečiť, aby všetky zdieľania boli akceptované bez nátlaku a boli dobrovoľné.

**Priame pokyny**, používané príležitostne, môžu byť užitočné pri predstavovaní základných myšlienok, objasňovaní účelu aktivity alebo zdôrazňovaní významu mindfulness – napríklad pri zohľadňovaní jej prínosov alebo rozpoznávaní fyzických príznakov stresu. Tento typ informačných príspevkov zo strany učiteľa by mal byť stručný, pozývajúci a podporujúci následný skúsenostný proces žiakov. Teoretické vysvetlenia slúžia na vysvetlenie základných pojmov, poskytnutie kontextu a prehĺbenie porozumenia, ale tieto informácie by nikdy nemali zatieniť praktické skúsenosti, ktoré sú jadrom hodiny.

Základom všetkých aktivít je **traumu-rešpektujúca a inkluzívna pedagogika**. Učitelia venujú pozornosť prípadným príznakom nepohodlia u žiakov a v prípade potreby ponúkajú alternatívy, ako napríklad zmenu polohy pri cvičení alebo voľbu miernejšej formy zapojenia sa. Jasná hranice a predvídateľné rutiny pomáhajú vytvárať emocionálnu istotu, zatiaľ čo flexibilita zabezpečuje uspokojenie rôznych potrieb. Žiaci si môžu vybrať, či budú mať oči otvorené, môžu sedieť v polohe, ktorá im najviac vyhovuje a je im najpríjemnejšia alebo sa môžu zapojiť do kreatívneho vyjadrovania pocitov a skúseností namiesto toho, aby svoje skúsenosti zdieľali slovne.

Celkový prístup učiteľov je podporujúci, nie nátlakový. Cvičenia mindfulness nie sú o výkone, ale o rozvíjaní uvedomovania si prítomného okamihu, sebakontroly a prepojení a pocite spolupatričnosti. Učitelia dávajú prednosť starostlivosti a súcitu, žiakov vedú láskavo, rešpektujúc ich autonómiu. Využívaním zážitkového učenia, reflexie a inkluzívnych postupov môžu učitelia žiakom pomôcť rozvíjať ich odolnosť, empatiu a emocionálnu rovnováhu, a to v bezpečnom a podporujúcom prostredí triedy.

## 6. Hodnotenie

V tomto programe neexistuje žiadne formálne hodnotenie alebo posudzovanie toho, ako žiaci realizujú jednotlivé cvičenia mindfulness. Zapojenie sa do cvičení je úplne dobrovoľné a žiaci sú pozývaní – nie povinní – zapájať sa do aktivít svojím vlastným tempom. Dôraz sa kladie na vytvorenie podporného prostredia, v ktorom sa môže prirodzene rozvíjať zvedavosť a sebauvedomenie. Učitelia pôsobia ako sprievodcovia, ktorí žiakov láskavo usmerňujú a povzbudzujú bez toho, aby mali nejaké očakávania alebo štandardy.

Namiesto merania výsledkov tento prístup kladie dôraz na prítomný okamih a zažívanie skúsenosti. Spätná väzba, ak je poskytnutá, je vecná a povzbudzujúca, zameraná na to, čo žiaci považujú za zmysluplné, a nie na posudzovanie výkonu alebo správnosti. Tým sa zabezpečuje, že mindfulness zostáva osobnou cestou, bez nátlaku, porovnávania alebo posudzovania.

## 7. Zdroje

Pre pedagógov a žiakov 1. a 2. stupňa základných škôl existuje široká škála zdrojov týkajúcich sa všímavosti. Nasledujúci zoznam nie je úplný, predstavuje výber, ktorý zostavili autori tohto programu, a niekoľko tu uvedených aktivít bolo priamo prispôbených alebo inšpirovaných týmito zdrojmi:

### Aplikácie pre učiteľov:

- **Calm Schools Initiative** – Classroom meditations & self-care guide: <https://www.calm.com/schools/resources>
- **Headspace for Educators** – Free access for K-12 teachers: <https://www.headspace.com/educators>
- **Insight Timer** – Free library of guided meditations & teacher sessions: <https://insighttimer.com>
- **Smiling Mind** – Free, evidence-based program & educator hub: <https://www.smilingmind.com.au/>

### Webstránky & Online Platformy:

- **Educating Mindfully (Coalition of Schools Educating Mindfully)** – Frameworks, events, PD: <https://www.educatingmindfully.org/>
- **Greater Good in Education (UC Berkeley)** – 400+ research-based SEL & mindfulness practices: <https://ggie.berkeley.edu/>

- **Kristin Neff – Self-Compassion Resources** – Guided practices, exercises, and research: <https://self-compassion.org/>
- **Mindful Teacher Community Network** – Newsletter, research, teacher voices: <https://mindfulteachercommunitynetwork.com/resources/>
- **Mindfulness in Schools Project (MiSP)** – Evidence-based school curricula & training: <https://mindfulnessinschools.org/>
- **New Leaf Foundation Mindfulness Toolkit** – 7 lesson plans, audio, and slides: <https://newleaffoundation.com/mindfulness-toolkit/>
- **MindUP** – Social-emotional learning and mindfulness curriculum: <https://mindup.org>
- **MSC-T (Mindful Self-Compassion for Teens)** – Self-compassion practices for adolescents: <https://centerformsc.org/msc-teens/>
- **The Mindset Clinic – Breathing Exercises to Reduce Stress:** <https://themindsetclinic.co.uk/breathing-exercises-reduce-stress/>

**Knihy:**

- **Fogarty, R. (1994).** *The Mindful School: How to Teach for Metacognitive Reflection.* Palatine, IL: IRI/Skylight Publishing. ISBN 978-0932935496
- **Hawkins, T. (2017).** *Mindful Teacher's Toolkit: Creating Calm, Focus and Wellbeing in the Classroom.* London, UK: Routledge. ISBN 978-1138670684
- **Jennings, P. A., & Siegel, D. J. (2015).** *Mindfulness for Teachers: Simple Skills for Peace and Productivity in the Classroom.* New York, NY: W. W. Norton & Company. ISBN 978-0393708073
- **Jennings, P. A. (Ed.). (2019).** *The Mindful School: Transforming School Culture through Mindfulness and Compassion.* New York, NY: Guilford Press. ISBN 978-1462540020
- **Kabat-Zinn, J. (2016).** *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment and Your Life.* Boulder, CO: Sounds True. ISBN 978-1622036677
- **Neff, K. (2011).** *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself.* New York, NY: William Morrow. ISBN 978-0061733529
- **Schoeberlein David, D., & Sheth, S. (2009).** *Mindful Teaching and Teaching Mindfulness: A Guide for Anyone Who Teaches Anything.* Boston, MA: Wisdom Publications. ISBN 978-0861715671