





ODKRYWANIE PRAKTYKI UWAŻNOŚCI

Program profilaktyki zdrowia psychicznego dla uczniów w wieku 11–15 lat

"Odkrywanie Praktyki Uważności" to autorski program nauczania praktyk uważności, stworzony przez zespół doświadczonych nauczycieli szkolnych praktykujących Mindfulness. Zorientowany jest przede wszystkim na podniesienie poziomu świadomości na temat funkcjonowania umysłu.

W uczeniu uważności kluczowe są przeżycia i spostrzeżenia uczniów, w odróżnieniu od lekcji nastawionych na gromadzenie informacji. Esencją programu są kilkuminutowe ćwiczenia uwagi wykonywane na początku i na końcu każdej lekcji, jak również w ich trakcie. Początkowo uwaga kierowana jest na oddychanie, następnie na ciało i inne aspekty bieżącego doświadczenia. Duże znaczenie mają ćwiczenia domowe, po zrobieniu których uczniowie mają okazję dzielić się wrażeniami z ich wykonywania na kolejnych lekcjach.

Każda lekcja zawiera filmik, który w sposób przykuwający uwagę zgłębia temat, a pedagogika zajęć bywa nieoczywista i opiera się na nowych odkryciach naukowych.

CO SPRAWIA, ŻE ZAJĘCIA SĄ ODKRYWCZE?

- Na pierwszym planie są przeżycia i spostrzeżenia, a nie tylko nabywanie informacji.
- Pedagogika bywa zaskakująca, oparta na nowych odkryciach naukowych.

JAK WYGLĄDA LEKCJA?

- Ćwiczymy kierując uwagę na oddychanie, ciało i inne bieżące doświadczenia.
- Dzielimy się wrażeniami z ćwiczenia, badamy efekty własnych działań.
- Omawiamy w grupie zastosowanie uważności w życiu codziennym.

JAK REAGUJĄ UCZNIOWIE?

- Cenią same zajęcia, jak i umiejętności, które nabywają w trakcie systematycznych ćwiczeń.
- Znakomita większość twierdzi, że po kursie czuje się znacznie bardziej przygotowana do życiowych wyzwań lub, że zna ćwiczenia, które pomagają im w trudnych sytuacjach.



NASZE WYZWANIE:

utrzymywanie stabilności psychicznej i emocjonalnej podczas okresu dorastania.



NASZA SZANSA:

rozwijanie koncentracji i uwagi – kluczowych elementów przy podejmowaniu świadomych wyborów.

CO BADAMY?

(Lekcje nr 1-5)

współdziałanie umysłu i ciała, relacje między sposobem kierowania uwagą, a stanem w jakim się znajdujemy,

JAK DZIAŁAMY?

(Lekcje nr 2-5)

tworzymy przydatne nawyki dla umysłu i ciała,
ćwiczymy wspierające podejście do praktykowania: cierpliwe, stanowcze, życzliwe,

DLACZEGO WARTO?

(Lekcja nr 6)

dzięki temu rosną nasze zdolności do odzyskiwania i utrzymywania równowagi psychicznej i emocjonalnej.

PROGRAM ODKRYWANIE PRAKTYKI UWAŻNOŚCI

jest pierwszym krokiem młodego człowieka w stronę psychoedukacji opartej na zauważaniu i radzeniu sobie z takimi trudnościami, jak:

- nadmierny stres • impulsywność
- powracający lęk • depresja



PROGRAM KURSU



1.

ODDECH

Przełamujemy pierwsze lody.



2.

CIAŁO

Ćwiczymy język, lekko zardzewiały.



3.

UWAGA

Patrzeć mniej intensywnie - widzieć więcej.



4.

UCZUCIA

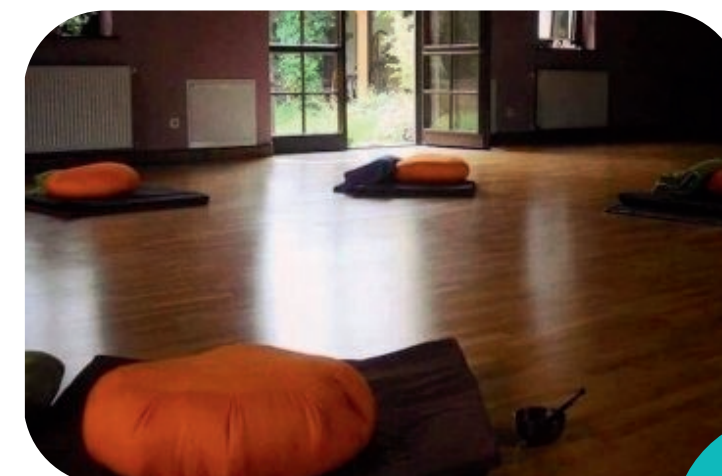
Odkrywamy to, co dzieje się po drugiej stronie ekranu.



5.

MYŚLENIE

Wybieramy tory, którymi podążamy.



6.

PRAKTYKOWANIE UWAŻNOŚCI

Czego się właśnie (na)uczyliśmy?



ZAPRASZAMY DO KONTAKTU

Chętnie odpowiemy na wszelkie pytania.

Maja Pelc

+48 605 059 460

www.akademiamindfulness.pl

