

# MINDFULNESS

*TRENING  
UWAŻNOŚCI*



# *Czym jest MINDFULNESS?*



Mindfulness to “uważność”, czyli nasza ludzka umiejętność do bycia w 100% w chwili obecnej. Jest to “bycie” świadomym dokładnie tego, co robimy i gdzie się znajdujemy, bez zbędnego zaangażowania (emocjonalnego) w to co się dzieje dookoła.



**Mindfulness**  
to uważna  
obecność. Dzięki  
uważności  
na wszystko,  
co przydarza nam  
się, w życiu pojawia  
się więcej akceptacji  
i mniej osądzania.





# Mindfulness- metoda MBSR



Metoda MBSR, często pojawia się w kontekście mindfulness. Jest to skrót od angielskich słów: ***mindfulness based stress reduction*** (co można przetłumaczyć jako trening redukcji stresu oparty na uważności)



ALING  
SOCIAL  
creative



**W NASZEJ PRACY**





**Praktykowanie uważności może Nam pomóc w wykonywaniu obowiązków, jak również bycie spokojniejszym i bardziej cierpliwym.**

Przede wszystkim warto zacząć od skupienia się na jednym zadaniu oraz pozbycia się bodźców rozprasających. W stresujących sytuacjach świetnie sprawdzą się ćwiczenia oddechowe, które pomogą uspokoić się i zebrać myśli.

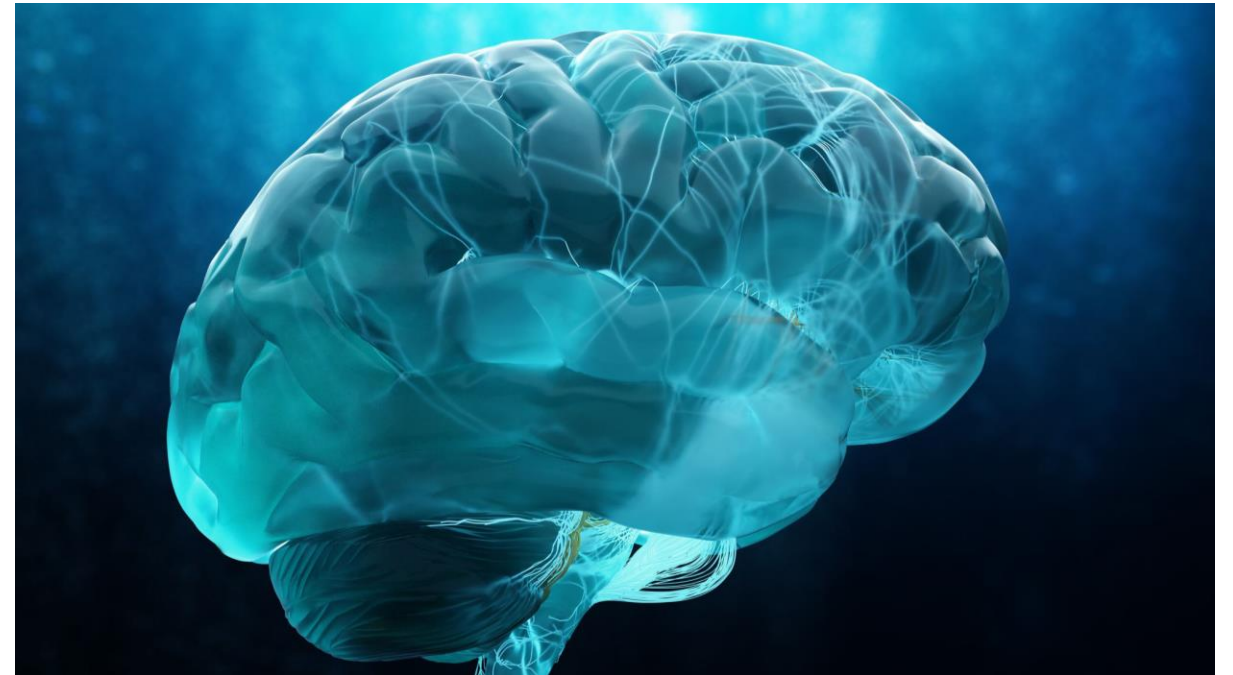
Uważność sprawia, że jesteśmy bardziej kreatywni i lepiej skoncentrowani, dzięki czemu szybciej i skuteczniej wykonujemy powierzone nam zadania.





## Jakie korzyści płyną z praktyki uważności?

- Wpływa pozytywnie na emocji i pomaga w samokontroli
- Poprawia nasze nastawienie do świata i samych siebie
- Wpływa pozytywnie na pracę mózgu – poprawia koncentrację i zapamiętywanie
- Pomaga w problemach ze snem
- Pomaga w stresie i przy stanach depresyjnych





MINDFULNESS  
DLA  
UCZNIÓW







- Obniżenie napięcia emocjonalnego, samoregulacja wewnętrzna (kształtowanie odporności emocjonalnej).
- Obserwacja trudnych uczuć i emocji (np. cierpienia, strachu, wstydu, złości, frustracji), nazywanie ich, zrozumienie i radzenie sobie z nimi.
  - Redukcja stresu w szkole i przeciążenia emocjonalnego.
  - Skupienie uwagi na aktualnie wykonywanej czynności, zadaniu szkolnym.
- Zwiększona kreatywność, swoboda oraz niezależność w wykonywaniu działań i rozwiązywaniu problemów.
  - Dostrzeganie własnych, ukrytych potrzeb i stanów fizjologicznych.
- Skuteczne dostosowywanie aktywności do indywidualnych możliwości.
  - Wzrost refleksyjności, minimalizowanie działań automatycznych (schematycznych).
    - Dostrzeganie własnych możliwości i potrzeb.
- Większa satysfakcja z wykonywanych działań i przeżytych doświadczeń.
  - Wydłużenie czasu koncentracji nad jednym zadaniem.
  - Obniżenie poziomu lęku i objawów z pogranicza depresji.
    - Obniżenie wskaźnika wrogości.
- Wzrost odczuwanej empatii, sympatii i poziomu integracji grupowej, ogólne pozytywne nastawienie wobec innych (w przypadku zajęć mindfulness prowadzonych w zespole).



- Spadek liczby agresywnych reakcji i zachowań u dzieci i młodzieży.



**ZATRZYMAJ SIĘ  
ZŁAP ODDECH  
I UŚMIECHNIJ SIĘ**

**MINDFULNESS  
TO SUPERMOC!**





JAK ROZPOCZAĆ  
TRENING  
UWAŻNOŚCI ?





***Czy mindfulness to skomplikowana filozofia, która może nie przynieść rezultatów?***

Jeśli weźmiemy pod uwagę naszą naturalną tendencję do nieustannego wydawania ocen i kalkulacji, wówczas zrozumiemy, że myślenie przyczynowo – skutkowe, którym podążamy od najmłodszych lat nie sprzyja uważności i skupieniu.

Dlatego podejście mindfulness to nie tylko wyciszenie, medytacja i poprawa samopoczucia. Uważność to przede wszystkim stopniowe poznawanie siebie, swoich emocji i potrzeb. Pedagog znając trening uważności i stosując go w swojej pracy, może podnieść swój poziom zdrowia psychicznego jak również uczniów.

Systematyczne przeprowadzanie ćwiczeń uważności może poprawić Naszą pracę.

Zwiększenie świadomości, radzenie sobie z emocjami i trudnymi sytuacjami to niezwykle ważne umiejętności dla Nas i uczniów.



Praktykowanie mindfulness dla uczniów może stać się jednym z istotnych kierunków pomocy współczesnej szkole w pokonywaniu wyzwań i trudności.



**Dziękuję za uwagę!**

