



# Mindfulness



trening uważności



# Wyzwania dziecka



- Ciągłe przebodźcowanie, nieustanne pobudzenie układu nerwowego (dźwięki, światło itd.).
- Napięcie, stres - brak umiejętności odreagowywania.
- Presja czasu - ciągle poganiamy dziecko, żeby zrobiło wszystko szybciej, sprawniej.
- Przeciążenie obowiązkami i nadmiarem pracy (nauka, obowiązki domowe).
- Codzienna obecność technologii i internetu (gry komputerowe, nieustannie włączony telewizor, muzyka itp.).
- Konflikty z rówieśnikami.

# Mindfulness, czyli uwaga



**„Uwaga oznacza bycie skoncentrowanym w określony sposób:  
świadomie, tu i teraz, bez wartościowania i osądzania.”**

**Jon Kabat- Zinn**



# Wyniki badań naukowych wskazują, że uważność korzystnie działa na:

- zmniejszenie objawów somatycznych chorób,
- zmniejszenie wpływu trudnych emocji : lęku, niepokoju, gniewu,
  - wzmocnienie systemu odpornościowego organizmu,
- lepszy wgląd w przeżywane emocje i lepszy kontakt z nimi,
  - lepszy kontakt z ciałem,
- wzmocnienie umiejętności koncentracji i skupiania uwagi,
  - zmniejszenie podatności na depresję,
  - zmniejszenie psychosomatycznych objawów stresu,
  - umiejętność doświadczania głębszej relaksacji,
- wzmocnienie postawy akceptacji wobec siebie i innych ludzi.,

# Regulacja uwagi

- Pozwala stworzyć przestrzeń między bodźcem a reakcją, dzięki temu dziecko nie reaguje zbyt pochośnie.
- Pozwala zastąpić impulsywne reakcje, intencjonalnym działaniem.
- Pozwala odreagować nadmiar napięcia z ciała i z umysłu.
- Pozwala na zauważanie i intencjonalne wzmocnienie pozytywnych stanów umysłu - życzliwości, wdzięczności, połączenia z innymi.
- Jest sposobem na wyjście z automatyzmów i niekorzystnych nawyków.
- Umożliwia budowanie relacji opartych na wzajemnym zaufaniu.

# Uważność pozwala odpowiedzieć na pytania:

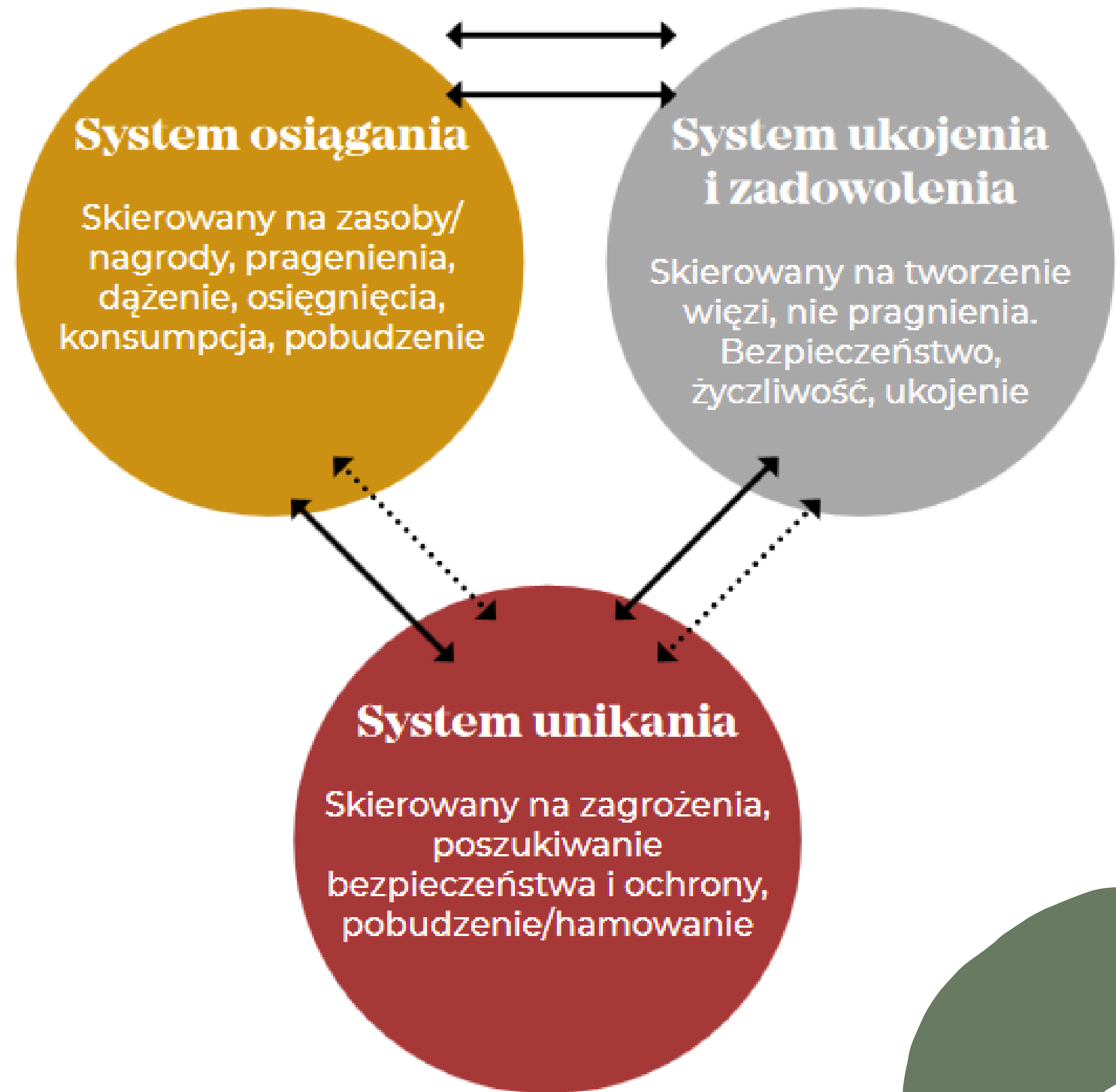


- Co się TERAZ dzieje? (na zewnątrz i wewnątrz mnie)
- Co TERAZ czuję? (jakie doznania fizyczne i emocje mi towarzyszą)
- Co TERAZ chcę zrobić? (jakie świadome działanie chcę zainicjować)



# Uważność a regulacja emocji

Aby przetrwać, zachować zdrowie i dobre samopoczucie człowiek potrzebuje wszystkich trzech systemów regulacji emocji.



# Uważność a regulacja emocji

Problemy pojawiają się gdy dochodzi do zaburzenia równowagi między systemami (zwykle pod wpływem choroby lub nadmiernego stresu).

Gdy dziecko funkcjonuje tylko w trybie osiągnięcia i unikania, jego umysł jest nieustannie w DZIAŁANIU. Brakuje mu ukojenia i poczucia bezpieczeństwa, odczuwa osamotnienie i niepokój.

Praktyka uważności i życzliwości jest sposobem na wprowadzenie umysłu w tryb BYCIA. W ten sposób aktywujemy system, który znacząco reguluje samopoczucie.



# Praktyki uważności



- uważny spacer (staramy się dostrzec jak najwięcej rzeczy, dźwięków, obrazów dookoła),
- uważne jedzenie posiłku (zajmujemy się tylko jedzeniem, badamy wygląd, strukturę, zapach, temperaturę, smak potrawy, jemy powoli),
- uważne przyglądanie się,
- uważne słuchanie,
- uważny oddech.



# Dziękujemy!



Prezentacja stworzona przez zespół SOR na podstawie "Wykładu o uważności dla nauczycieli szkolnych" [file:///C:/Users/psycholog/Downloads/wyklad-o-uważności-dla-nauczycieli-szkolnych\(1\).pdf](file:///C:/Users/psycholog/Downloads/wyklad-o-uważności-dla-nauczycieli-szkolnych(1).pdf)

