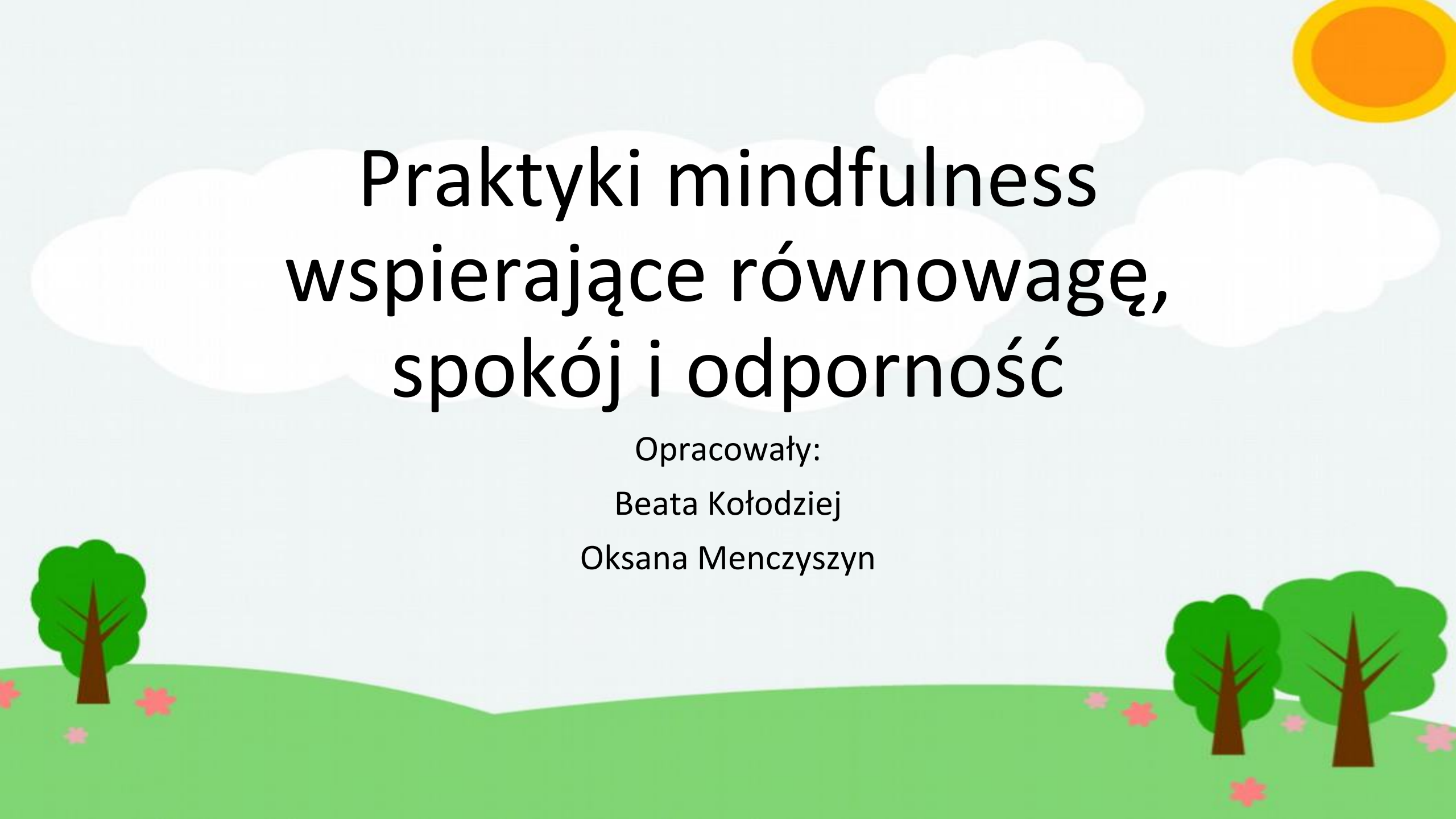


The background is a light blue sky with a bright yellow sun in the top right corner. Several white, fluffy clouds are scattered across the sky. The bottom of the image features a green rolling landscape with two stylized green trees on the left and two on the right. Small pink flowers are scattered on the grass.

Praktyki mindfulness wspierające równowagę, spokój i odporność

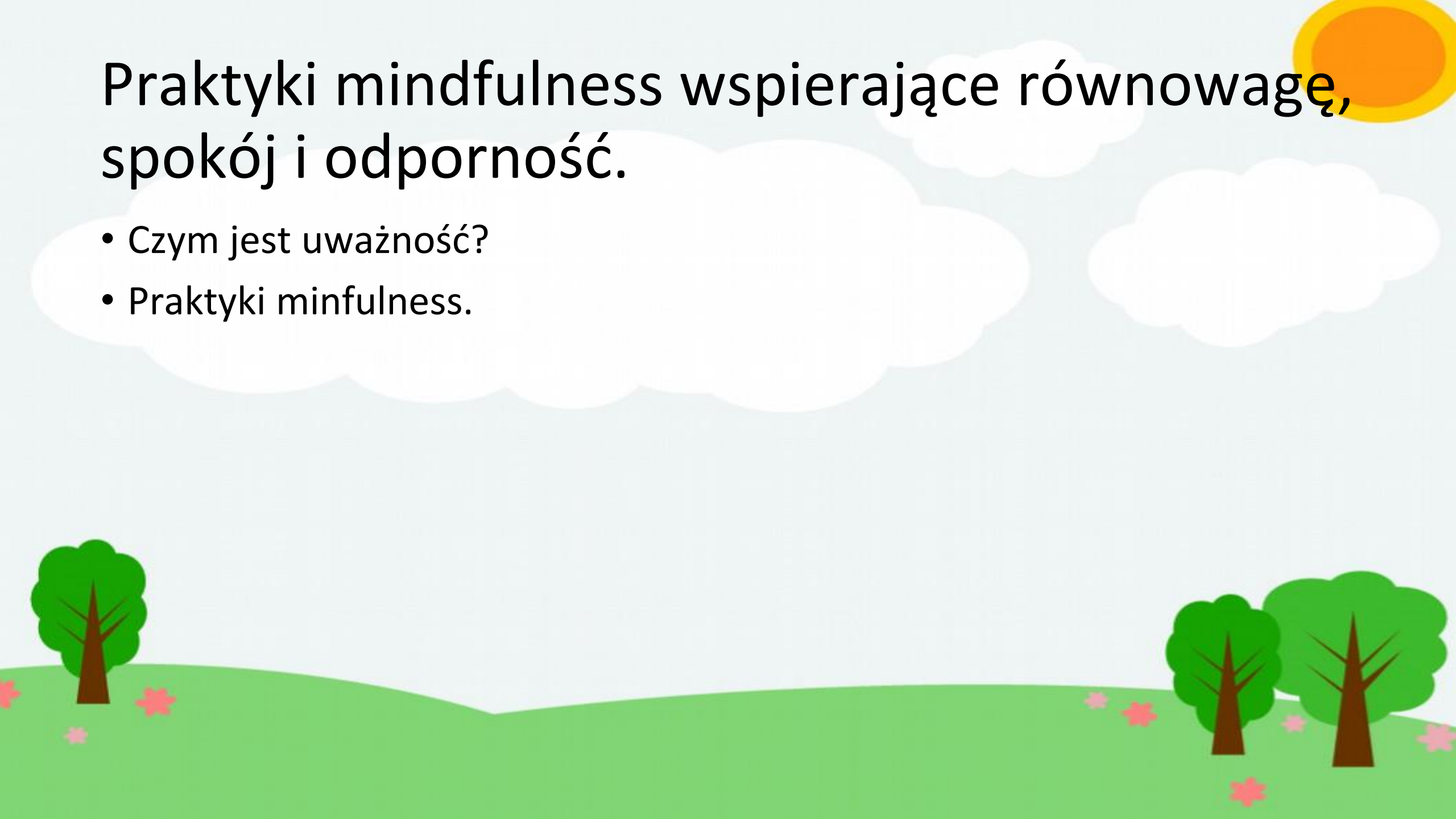
Opracowały:

Beata Kołodziej

Oksana Menczyszyn

Praktyki mindfulness wspierające równowagę, spokój i odporność.

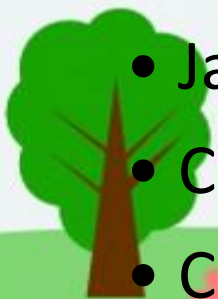
- Czym jest uważność?
- Praktyki minfulness.



Czym jest uważność?

Zamknij oczy i wyciągnij ręce, zaciśnij dłonie w pięści. Zadaaj sobie następujące pytania.

- Co zauważasz teraz w swoim ciele?
- A co w umyśle?
- Jakie czujesz emocje?
- Jakie pojawiają się myśli?
- Kiedy w ciągu dnia lub tygodnia czujesz się podobnie?
- Jaki jest twój oddech?
- Czujesz się otwarta/-y czy zamknięta/-y?
- Czy masz dużo energii?
- Jakby to było czuć się tak przez cały czas?



Czym jest uważność?

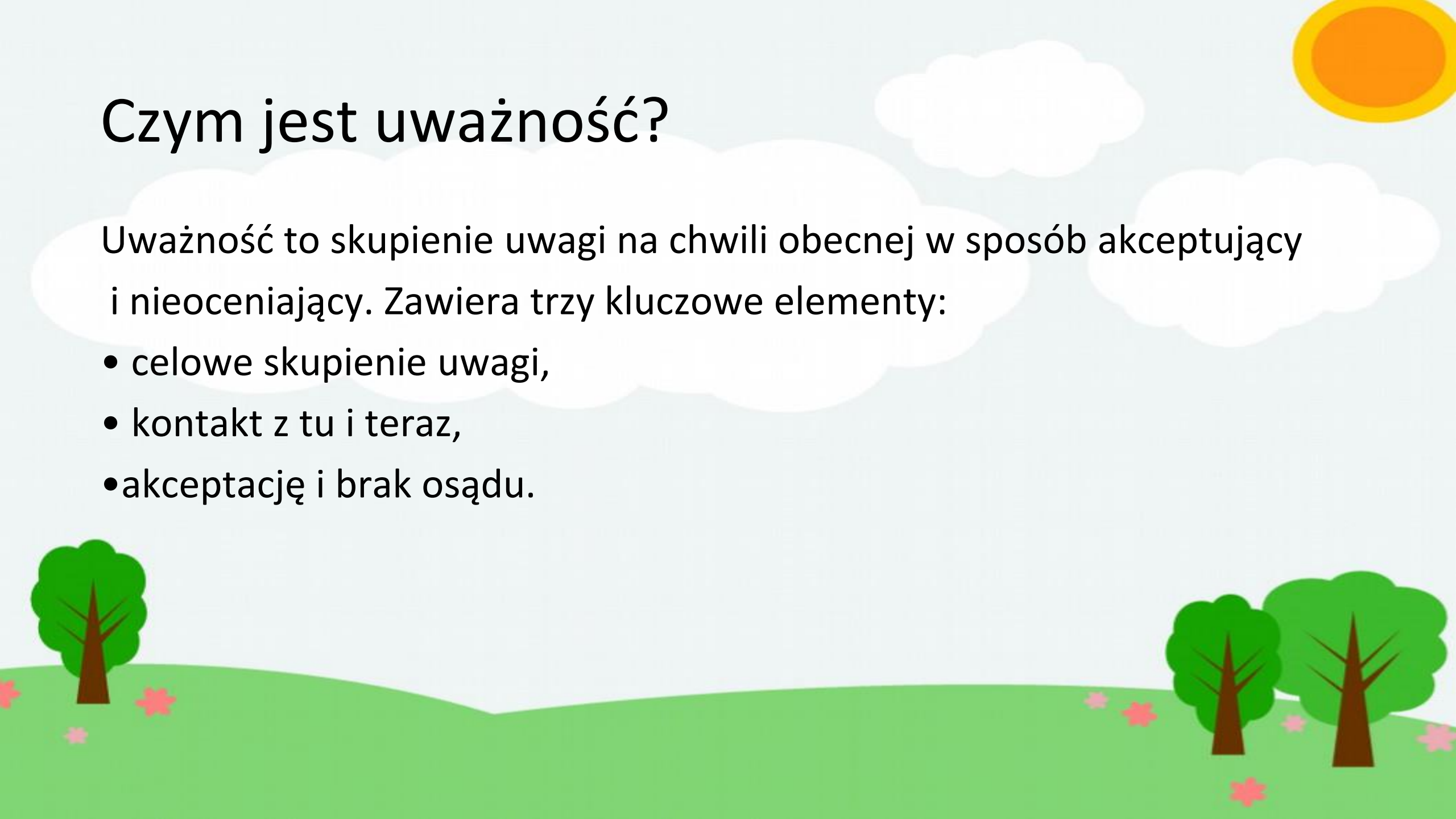
Nie zmieniając pozycji ciała, połóż jedną dłoń lub obie dłonie na sercu, poczuć ich ciepło.

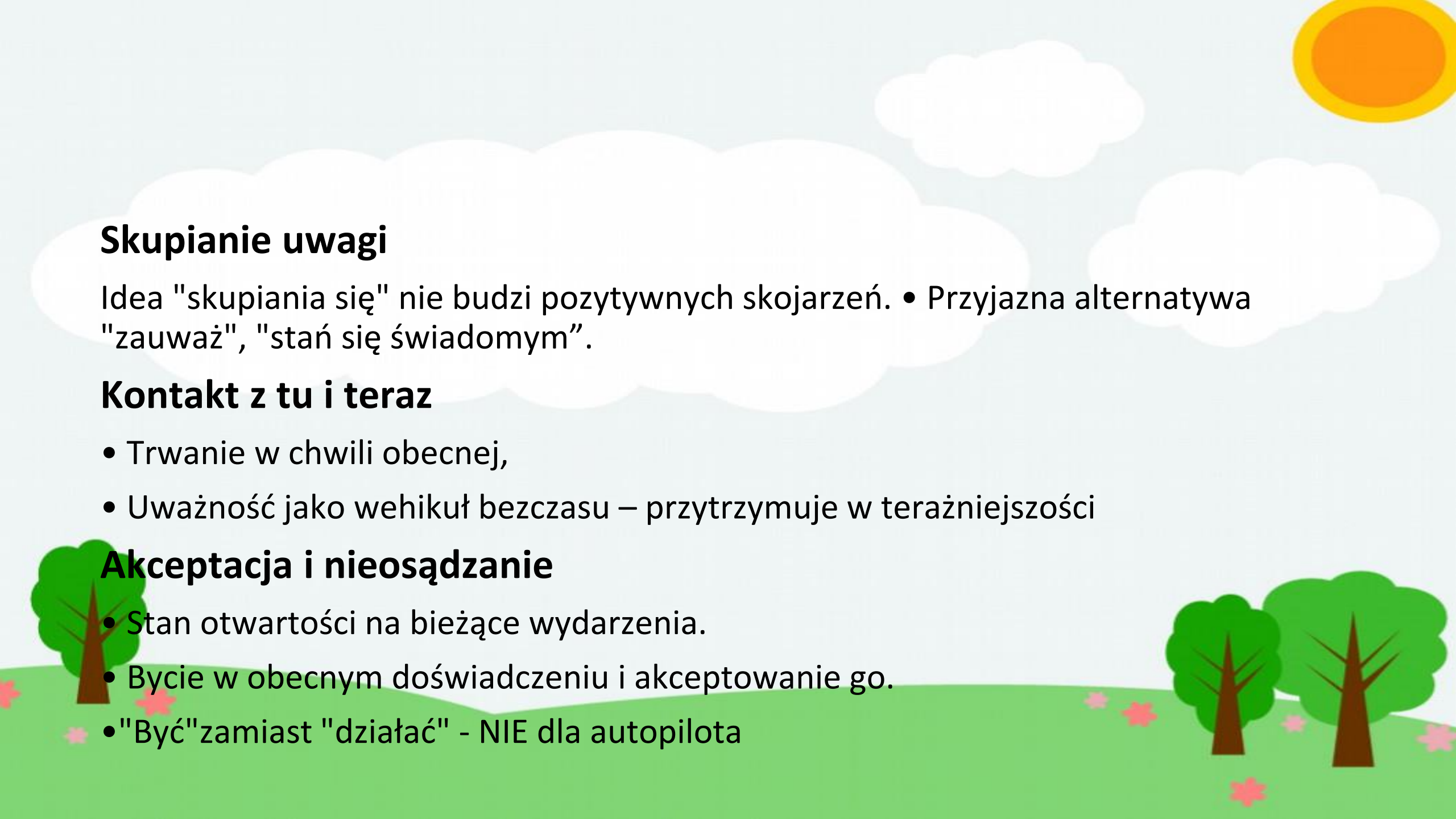
- Co zauważasz teraz w swoim ciele? A co w umyśle?
- Jakie czujesz emocje?
- Jakie pojawiają się myśli?
- Kiedy w ciągu dnia lub tygodnia czujesz się podobnie?
- Jaki jest twój oddech?
- Czujesz się otwarta/-y czy zamknięta/-y?
- Czy masz dużo energii?
- Jak by to było czuć się tak przez cały czas?

Czym jest uważność?

Uważność to skupienie uwagi na chwili obecnej w sposób akceptujący i nieoceniający. Zawiera trzy kluczowe elementy:

- celowe skupienie uwagi,
- kontakt z tu i teraz,
- akceptację i brak osądu.





Skupianie uwagi

Idea "skupiania się" nie budzi pozytywnych skojarzeń. • Przyjazna alternatywa "zauważ", "stań się świadomym".

Kontakt z tu i teraz

- Trwanie w chwili obecnej,
- Uważność jako wehikuł bezczasu – przytrzymuje w teraźniejszości

Akceptacja i nieosądzanie

- Stan otwartości na bieżące wydarzenia.
- Bycie w obecnym doświadczeniu i akceptowanie go.
- "Być" zamiast "działać" - NIE dla autopilota

Prawda o uważności

- Nie trzeba być ekspertem, wystarczy praktykować - proste praktyki.
- Praktyka uważności nie musi sprowadzać się do dwudziestu minut siedzenia w bezruchu i ciszy.
- Uważność nie może być kolejnym codziennym zadaniem do odhaczenia, obowiązkiem w już i tak zajęтым planie dnia.
- Wystarczy minuta, a nawet mniej.
- Uważność w codziennych czynnościach - jedzenie, spacerowanie, sport, zajęcia artystyczne, korzystanie z urządzeń elektronicznych.
- Uważność nie wyłącza myśli, lecz sprawia, że jesteśmy świadomi ich pojawiania się - *uważność, NIE bezmyślność.*

Efekty uważności

- 👉 obserwowanie swoich emocji, odczuć z ciała, doznań smakowych, węchowych, słuchowych,
- 👉 nazywanie i akceptowanie własnych emocji i myśli bez ich oceniania,
- 👉 rozpoznawanie „trudnych myśli”,
- 👉 radzenie sobie z napięciem,
- 👉 akceptowanie siebie takim jakim się jest a dzięki temu rozwijanie życzliwości wobec siebie i innych,
- 👉 wzrost koncentracji i utrzymywania uwagi,
- 👉 lepsza pamięć, ogólna poprawa funkcji poznawczych,
- 👉 obecność na zajęciach,
- 👉 mniejszy lęk przed weryfikacją wiedzy,
- 👉 podwyższona kreatywność,
- 👉 polepszenie relacji interpersonalnych.



Praktyki mindfulness

Uważny oddech

Ćwiczenie:

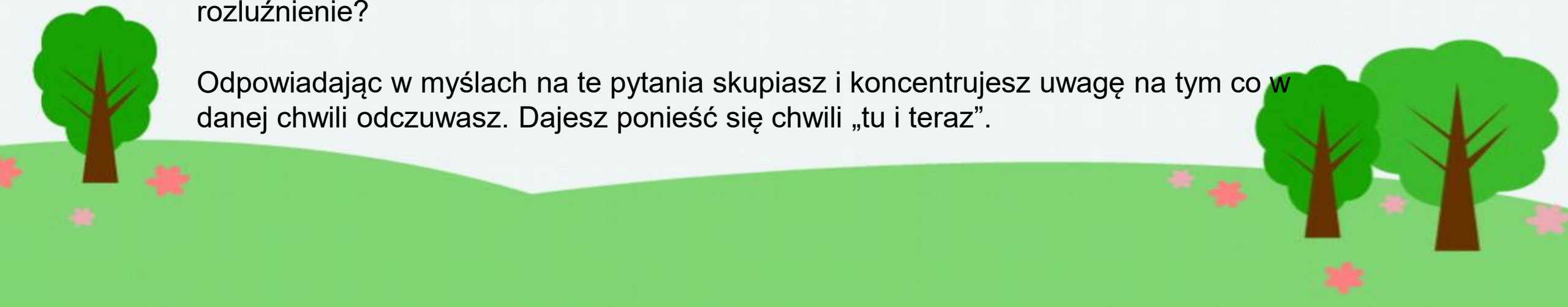
Poczuj moc oddechu, który drzemie w tobie.

Położ się wygodnie na macie, kocu, łóżku. Zrelaksuj swoje ciało. Wykonaj wdech nosem „do brzucha”. Następnie powoli wypuść powietrze ustami. Zaobserwuj, co dzieje się podczas wdechu z Twoim brzuchem. Czy brzuch się podnosi? Jeśli tak, zaobserwuj czy unosi się mocno czy lekko? Co czujesz nabierając powietrze do swojego ciała?

Czy to, co czujesz jest przyjemne, miłe?

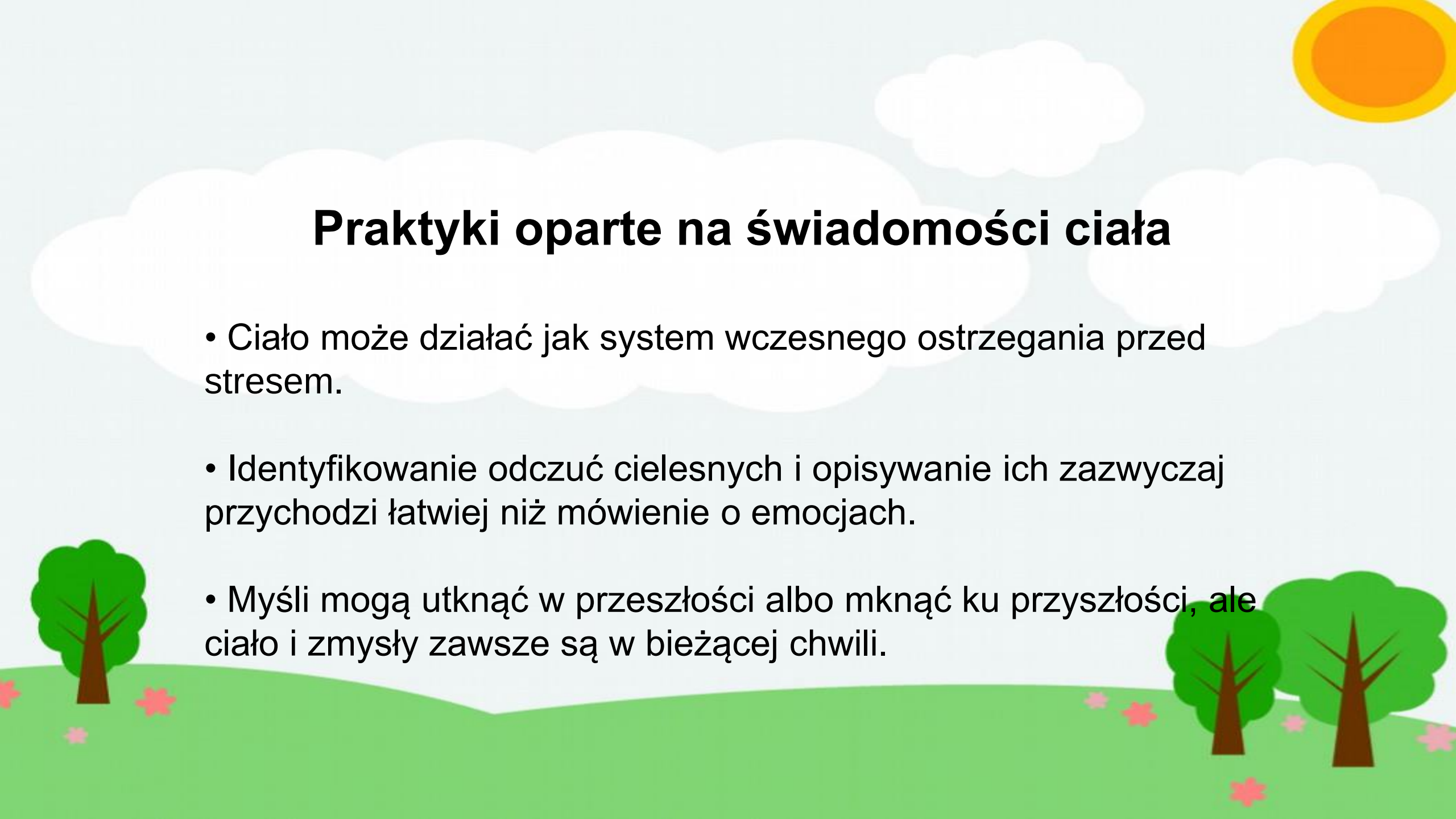
Co się dzieje kiedy wypuszczasz powietrze ustami? Czy czujesz spięcie, czy rozluźnienie?

Odpowiadając w myślach na te pytania skupiasz i koncentrujesz uwagę na tym co w danej chwili odczuwasz. Dajesz ponieść się chwili „tu i teraz”.



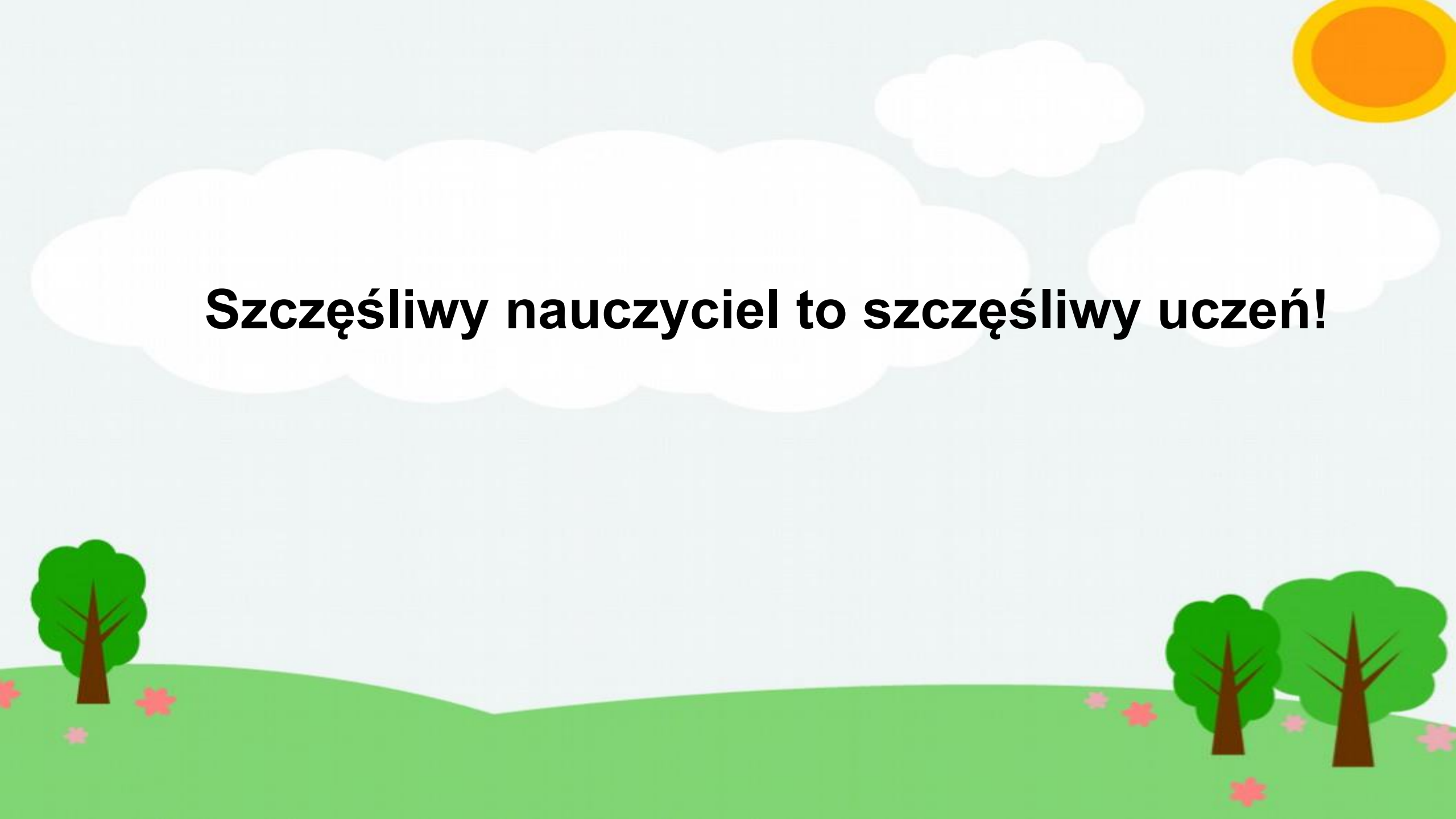
Wizualizacja w uważności

- Wizualizacja - zabawa z wyobraźnią, potężne narzędzie dla dzieci i dorosłych
- Dzięki wyobraźni skupiamy się cztery razy dłużej i hamujemy swoje impulsy
- Moc metafory
- Twoje myśli to:
 - liście niesione prądem strumyka - niektóre płyną szybko, inne kręcą się w kółko,
 - jesienne liście spadające z drzew, opadające miękko na pusty, akceptujący kocik świadomości,
 - bańki mydlane na wietrze,
 - chmury zmieniające kształty, przesuwające się po błękitnym niebie,
 - krople deszczu na przedniej szybie samochodu znikające pod wycieraczką.



Praktyki oparte na świadomości ciała

- Ciało może działać jak system wczesnego ostrzegania przed stresem.
- Identyfikowanie odczuć cielesnych i opisywanie ich zazwyczaj przychodzi łatwiej niż mówienie o emocjach.
- Myśli mogą utknąć w przeszłości albo mknąć ku przyszłości, ale ciało i zmysły zawsze są w bieżącej chwili.

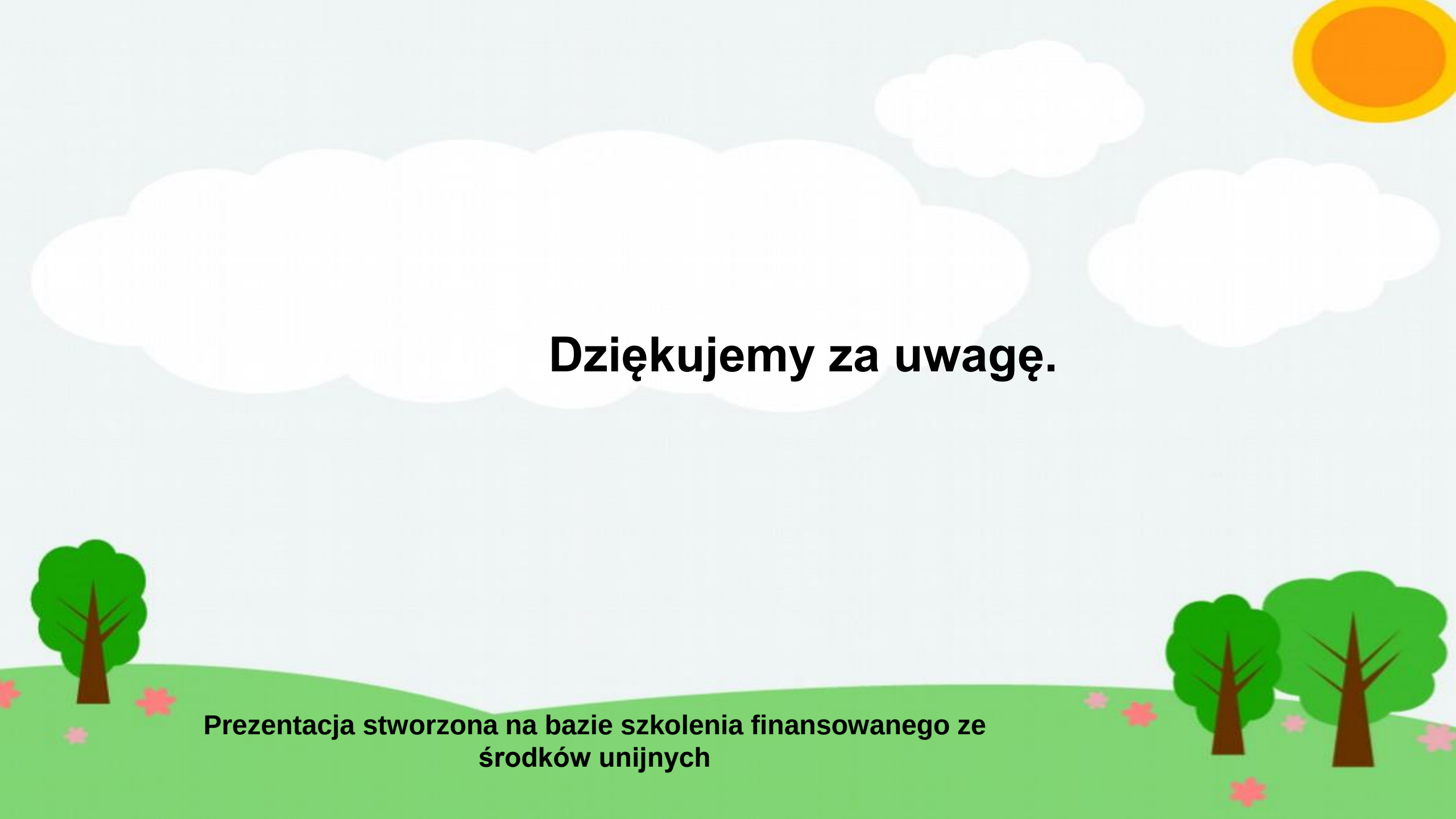


Szczęśliwy nauczyciel to szczęśliwy uczeń!

Bibliografia

- Afzal U., Mindfulness dla dzieci. Pomóż swojemu dziecku osiągnąć spokój i zadowolenie od śniadania do dobranocki, Studio koloru, Łódź 2020.
- Snel E., Uważność i spokój żabki, CoJaNaTo, Warszawa 2021.
- Snel E., Uważność małej żabki, CoJaNaTo, Warszawa 2020.
- Willard Ch., Rechtschaffen D., Alfabetoddech. ABC uważnego oddychania, CoJaNaTo, Warszawa 2022.
- Willard Ch., Rosnę z uważnością. Praktyki mindfulness wspierające równowagę, spokój i odporność dla dzieci, nastolatków i całej rodzin
- Edukapol szkolenia-prezentacja.





Dziękujemy za uwagę.

**Prezentacja stworzona na bazie szkolenia finansowanego ze
środków unijnych**