

UWAŻNA SZKOŁA - CZAS NA UWAŻNOŚĆ

NASZA SZKOŁA

UCZESTNICZY W
OGÓLNOPOLSKIM PROJEKCIE
2021/2022



POD PATRONATEM



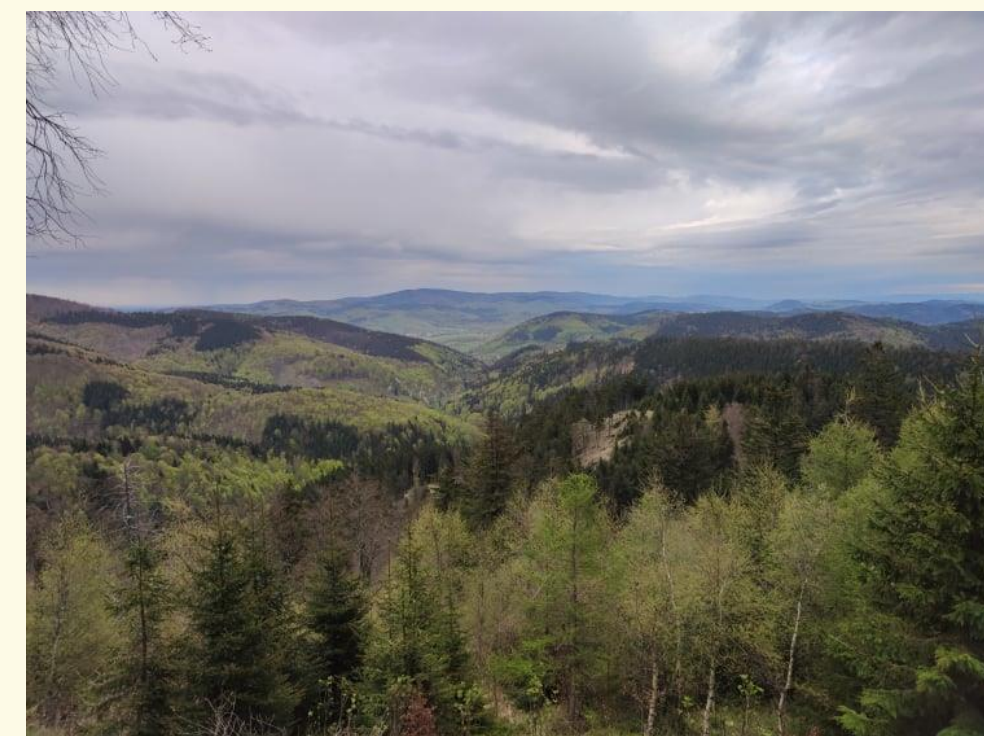
POLSKI INSTYTUT
MINDFULNESS

TRENERZY :
Paulina Lew
Agnieszka Łazarska

PATRONAT:
Polski Instytut Mindfulness

Założenia Projektu:

UWAŻNA SZKOŁA - to ogólnopolski pilotażowy projekt wprowadzenia do klas VI – VIII szkół podstawowych programu Czas na Uwagę mającego formę nowatorskich zajęć psychoedukacyjnych z zakresu profilaktyki uniwersalnej, prowadzonych na godzinach wychowawczych. Realizacja programu w szkole jest nowoczesnym spojrzeniem na edukację w Polsce i ma podwójny potencjał - pomaga zwiększyć umiejętność regulowania uwagi i poziom samoregulacji emocjonalnej uczniów. Projekt realizowany jest od marca 2021 do lutego 2022.



Etapy Projektu:

- Szkolenie podstawowe – MBTT (Mindfulness-Based Teacher Training) – Szkolenie nauczycieli oparte na uważności - autorski program rozwijania uważności jako kompetencji osobistej realizowany w formie 8-tygodniowego kursu.

MBTT łączy elementy praktyki mindfulness (uważność) i compassion (współczucie) oraz zakłada samodzielną praktykę między spotkaniami.

Jest osadzony w realiach zawodowych nauczycieli pod kątem merytorycznym i praktycznym. Uwzględnia specyfikę pracy w edukacji na bazie najnowszej wiedzy popartej badaniami neuronaukowymi.



Etapy Projektu:

- Szkolenie specjalistyczne – Czas na Uważność - jest autorskim programem rozwijania uważności jako kompetencji osobistej uczniów klas VI–VIII realizowanym w szkole w trakcie 12 godzin wychowawczych.

Jest zainspirowany kursem MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) – Redukcja stresu oparta na uważności.

Został dostosowany do potrzeb i możliwości rozwojowych nastolatków.

Tematyka programu i ćwiczenia odpowiadają współczesnym wyzwaniom, z którymi mierzą się nastolatkowie w procesie dorastania.

Uczestnicy rozwijają kompetencje związane z zarządzaniem uwagą i emocjami w celu wzmocnienia funkcji poznawczych oraz lepszego radzenia sobie w relacjach społecznych.

Proces redukcji stresu i rozwijania uważności trwa minimum 3 miesiące i zakłada samodzielne ćwiczenia między spotkaniami.



Etapy Projektu:

- Pilotaż - realizacja z uczniami programu Czas na Uważność podczas 12 lekcji wychowawczych.



Tematy poszczególnych zajęć:

- Porozmawiajmy o uważności
- Porozmawiajmy o uważności (c.d)
- Automatyczny czy uważny umysł?
 - Mózg trójjedyny
 - Trening dla ciała i umysłu
- Myślę, więc jestem? Czy raczej: Jestem, więc myślę?
- Rzeczywistość, którą odbieramy, zanim o niej pomyślimy, czyli co nieco o spostrzeżeniach
 - Myślę, czuję, medytuję
- Gdy problem rodzi się w głowie, czyli o radzeniu sobie ze stresem
- Gdy twoje myśli spotykają się z drugim człowiekiem, czyli słów kilka o relacjach i komunikacji
 - Twoje supermoce – życzliwość i wdzięczność
 - Gdziekolwiek jesteś, bądź!

MINDFULNESS – UWAGAŻNOŚĆ

- to stan świadomości będący wynikiem intencjonalnego i nieoceniającego kierowania uwagi na to, czego doświadczamy w chwili obecnej.
(Jon Kabat – Zinn)



MINDFULNESS – UWAŻNOŚĆ

- jest sposobem pełnego doświadczania życia, doceniania całej jego różnorodności i nieprzewidywalności. Jest osobistą relacją względem zaistniałych wydarzeń wewnętrznych (wrażeń zmysłowych, bodźców fizycznych, myśli, emocji) i zewnętrznych (warunków atmosferycznych, słów i zachowań innych osób, różnych zdarzeń i okoliczności), postrzeganych zarówno jako przyjemne, neutralne, jak i nieprzyjemne a nawet zagrażające.

Jest zerwaniem z nawykowymi reakcjami na te wydarzenia i zastąpieniem ich świadomą odpowiedzią na zmieniające się okoliczności, dlatego jest skutecznym sposobem radzenia sobie z wyzwaniami, stresem i kryzysami przez pełne zaangażowanie w doświadczenia, jakie przynosi bieżąca chwila.



MINDFULNESS – UWAGA

Słowo „medytacja” jest wieloznaczne - warto wyjaśnić, że medytacja mindfulness NIE jest w żadnym przypadku:

- formą kultu czy praktyką duchową związaną z jakąkolwiek religią,
- formą psychoterapii,
- ucieczką od niewygodnej rzeczywistości,
- relaksem, wyciszeniem się i odpoczynkiem,
- czasem spokoju przeznaczonym na marzenia i planowanie czy wspomnienia.

Mindfulness JEST świecką formą medytacji służącą do rozwoju zdolności kierowania uwagą, redukcji stresu, samoświadomości i inteligencji emocjonalnej.



KORZYŚCI Z PRAKTYKOWANIA UWAŻNOŚCI POTWIERDZONE BADANIAM:

- trwałe obniżenie fizycznych i psychologicznych symptomów stresu,
 - redukcję poziomu bólu oraz umiejętność radzenia sobie z chronicznym bólem,
 - większy entuzjazm i energię do życia,
 - podwyższenie samooceny,
- rozwój umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresujących zarówno krótko jak i długotrwałych.



KORZYŚCI DLA NASTOLATKÓW:

- lepsza koncentracja i pamięć,
- wzrost poczucia własnej wartości,
 - rozwój kreatywności,
 - lepsze zdrowie i odporność,
- wzrost energii do działania, uprawiania sportu, aktywnego wypoczynku,
 - lepsze radzenie sobie z emocjami i stresem,
 - budowanie prawidłowych relacji społecznych.

Zapraszamy do doświadczenia czym jest uważność ...

„TO NIEMOŻLIWE...”

-POWIEDZIAŁ ROZSĄDEK.

„TO RYZYKOWNE...” -POWIEDZIAŁO DOŚWIADCZENIE.

„TO BEZSENSOWNE...”

-POWIEDZIAŁA DUMA.

„MIMO WSZYSTKO **SPRÓBUJ...”**

-POWIEDZIAŁO SERCE.

