SMP komunikacja i mediacje

Uważność w edukacji

Profilaktyka zdrowia psychicznego w przedszkolu

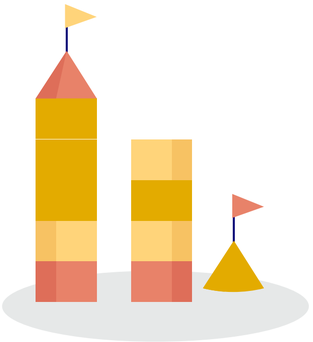


MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU
Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Spis treści

1. Praca nauczyciela- wyzwania.
2. Uważność (mindfulness) - co to jest?
3. Podstawy praktyki uważności.
4. Uważność a neurobiologia.
5. Historia nurtu uważności na świecie.
6. Wybrane badania naukowe.
7. Uważność w przedszkolu- od czego zacząć? Przykłady ćwiczeń uważności.
8. Uważny nauczyciel. Budowanie atmosfery akceptacji i bezpieczeństwa w klasie.
9. Książki o uważności w języku polskim.



Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

Praca nauczyciela – wyzwania

- Ciągłe przebodźcowanie, nieustanne pobudzenie układu nerwowego.
- Napięcie, stres - brak umiejętności odreagowywania.
- Presja czasu - ciągłe poczucie zagrożenia.
- Przeciążenie obowiązkami i nadmiarem pracy.
- Codzienna obecność technologii i internetu.
- Multitasking czyli robienie wielu rzeczy na raz.
- Brak radości z sukcesów, odsuwanie pozytywnych emocji.
- Zagrożenie wypaleniem zawodowym.



MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

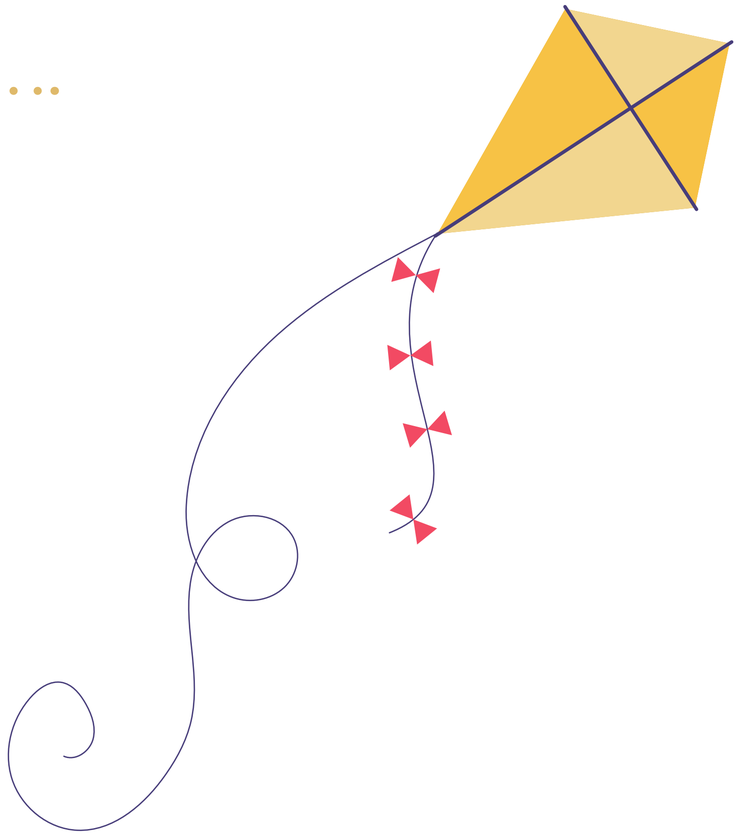
Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Uważność to z j. ang. mindfulness definicja

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

Jon Kabat- Zinn



MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

Uważność
Regulacja uwagi

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



MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Uważność ćwiczenie dla Ciebie

- Usiądź wygodnie, jeśli chcesz możesz zamknąć oczy.
- Skup swoją uwagę na oddechu, daj sobie chwilę aby oswoić się z doświadczeniem.
- Weź 5 oddechów ze świadomością, że oddychasz.
- Możesz powiedzieć do siebie w myślach: „wdech” - kiedy robisz wdech i „wydech” kiedy robisz wydech.
- Oddychaj swobodnie przez kilka chwil obserwując rytm oddechu.
- Poświęć kilka chwil na zaobserwowanie efektów tego ćwiczenia.

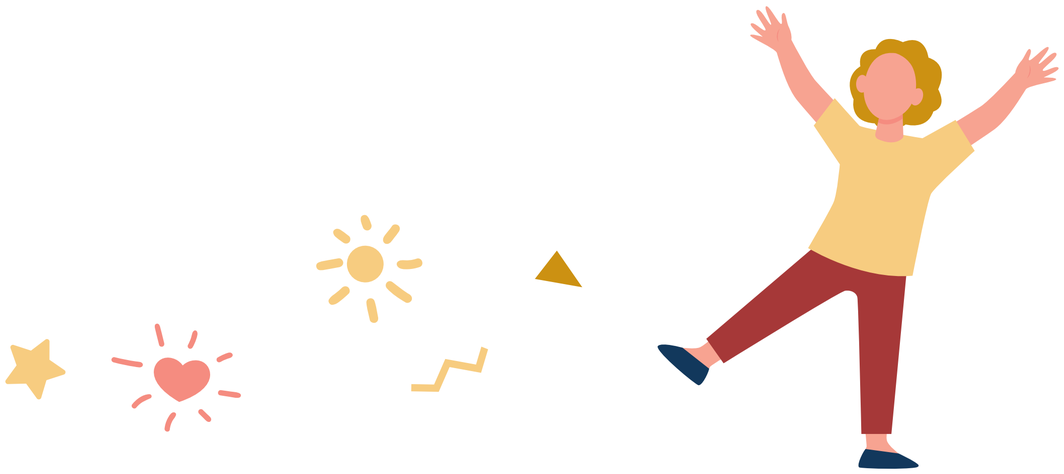
MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

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)



MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Praktyka uważności | Podstawowe ćw. Praktyki formalne (z instrukcją, regularny trening uważności) :

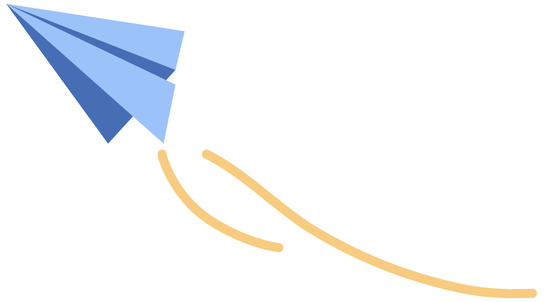
- Skanowanie ciała
- Uważność oddechu
- Uważny ruch
- Uważność na ciało, myśli i emocje



Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

Praktyka uważności | Podstawowe ćw. Praktyki nieformalne (uważność w codziennych czynnościach):

- Uważny spacer
- Uważne przyglądanie się
- Uważne jedzenie posiłku
- Uważne słuchanie



Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

Uważność a regulacja emocji

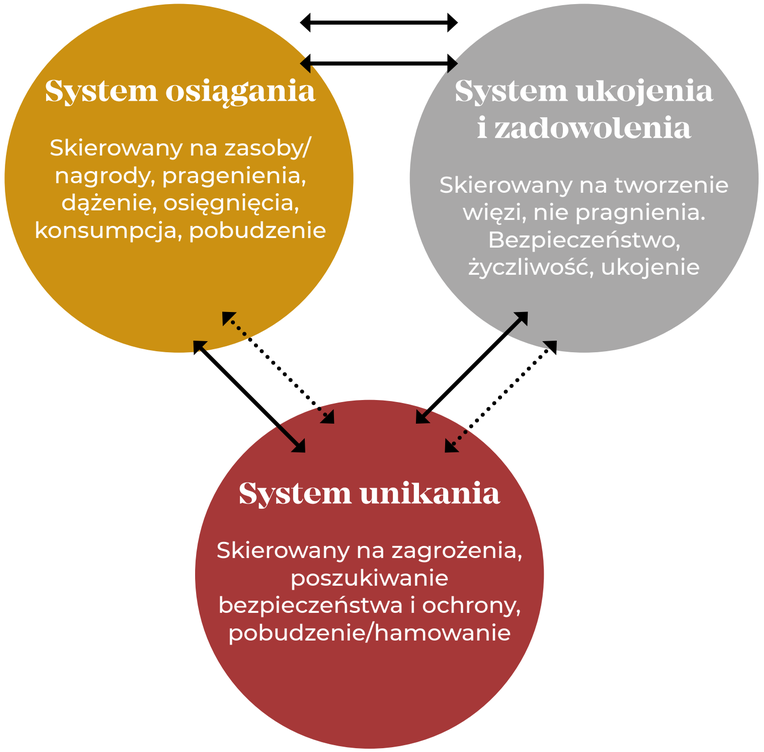
Regularne wykonywanie ćwiczeń mindfulness zmienia funkcjonowanie mózgu

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

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

- Gdy funkcjonujesz tylko w trybie osiągania i unikania- twój umysł jest nieustannie w DZIAŁANIU. Brakuje Ci ukojenia i poczucia bezpieczeństwa, odczuwasz osamotnienie i niepokój.

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



Na podstawie książki „Mindfulness dla zdrowia” V. Burch , D. Penman

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

Uważność – Ninja Życzliwości

Ćwiczenie dla dorosłych i dzieci – z książki „Mindfulness dla dzieci” Uz Afzal

- Ninja Życzliwości ma misję, by wykonywać potajemnie dobre uczynki. Tacy wojownicy wędrują przez świat, rozglądając się za okazjami aby być dobrymi dla innych. Gdy zrobią coś dobrego, nawet nikomu o tym nie mówią ani się nie czekają na pochwałę czy nagrodę. Czujemy się dobrze, gdy zrobimy coś miłego dla innych.

- Pomyśl o jakimś dobrym uczynku, który mógłbyś zrobić w przedszkolu lub w domu. Mógłbyś na przykład komuś pomóc w sprzątaniu zabawek, zostawić jakiś malutki prezent w szatni albo wesprzeć kogoś w domu w myciu naczyń.

- Upewnij się, że podczas tej misji jesteś bezpieczny. Nie próbuj podnosić ciężkich rzeczy, sam gotować lub robić czegoś czego nie znasz.

- Jeśli możesz - nie mów nikomu o swoim dobrym uczynku. Po prostu ciesz się miłym uczuciem, jakie towarzyszy byciu życzliwym dla innych ludzi.



MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Historia świeckiego nurtu uważności od medycyny do edukacji

- Medycyna: (Uniwersytet Medyczny, Massachusetts, USA, 1979r.) Jon Kabat- Zinn tworzy pierwszy program szkoleniowy adresowany do osób zmagających się z chronicznym bólem, wykorzystujący regularną praktykę uważności - Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). W tej chwili program ten jest proponowany jest pacjentom jako leczenie uzupełniające, którego celem jest obniżenie napięcia psychicznego towarzyszącego chorobie. Uczestniczą w nim także osoby zdrowe, którym praktyka uważności pozwala na skuteczne radzenie sobie z przemęczeniem, obniżeniem nastroju czy kłopotami ze snem.

- Zdrowie Psychiczne: (Wielka Brytania, 1995r.) Prof. Mark Willams i jego zespół tworzą Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) - terapeutyczny program treningowy adresowany do osób, które miały epizody depresyjne.

- Edukacja: (USA, Wielka Brytania, początek lat 2000) Powstają pierwsze programy szkolne zawierające w sobie trening uważności- Mind Up, „.b", „Mindful Schools" stworzone przez organizacje pozarządowe m.in.Hawn Foundation, Mindful Schools, Mindfulness in Schools Project.

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Wyniki niektórych badań naukowych

więcej znajdziesz tutaj: www.goamra.org

- zmniejszenie objawów somatycznych chorób
- zmniejszenie wpływu trudnych emocji : lęku, niepokoju, gniewu
- wzmocnienie sytemu 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

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Badania naukowe dotyczące uważności w edukacji

- British Journal of Psychiatry (2013r.) - 522 nastolatków z 12 szkół wzięło udział w 9 tygodniowym programie mindfulness, który był nauczany przez nauczycieli szkolnych przeszkolonych w prowadzeniu zajęć mindfulness. Wyniki wskazywały wpływ praktyki uważności na zmniejszenie podatności na depresję, zmniejszenie objawów stresu oraz ogólną poprawę samopoczucia nawet po 3 miesiącach od zakończenia treningu.

(Kuyken, W.; Weare, K.: Ukoumunne, O.C.; Vicary, R.; Motton, N.; Burnett, R.; Cullen, C.; Hennelly, S.; Hupper, F. „Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: Non-randomised controlled feasibility study" in The British Journal of Psychiatry: the journal of mental science 203 (02))

- Journal of Child &Family Studies (2012r.) -w badaniu udział wzięły udział nastolatki z ADHD (11-15 lat) i ich rodzice. Wszyscy wzięli udział w 8 tygodniowym treningu uważności, po którym zaobserwowano znaczne zmniejszenie problemów z koncentracją uwagi oraz lepszą kontrolę zachowania u dzieci.

(van de Weijer-Bergsma, E.; Formsma, A.F.; de Bruin, E.I.; Bögels, S.M.; „The Effectiveness of Mindfulness Training on Behavioral Problems and Attentional Functioning in Adolescents with ADHD"in Journal of Child and Family Studies , volume 21, pages 775–787 (2012)).

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ NPZ FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

Badania naukowe dotyczące uważności w edukacji

- Developmental Psychology (2015r.)- w badaniu udział wzięło 99 uczniów w wieku 9-11 lat. Połowa z nich uczestniczyła w 12 tygodniowym treningu uważności. W porównaniu z grupą kontrolną badane dzieci wykazywały większy optymizm, inteligencję emocjonalną i empatię wobec siebie i innych. Zaobserwowano także lepsze wyniki w nauce matematyki oraz lepszą samoocenę, większe zaangażowanie i wydajność w uczeniu się.

Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social–emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. Developmental Psychology, 51(1), 52–66.



MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ NPZ POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

Uważność. Ćwiczenie dla dzieci – uważne słuchanie dźwięku

- Do tego ćwiczenia jest potrzebny gong, dzwon lub inny instrument, który wydaje długi, stopniowo cichnący dźwięk.

- Zadaniem dzieci jest wsłuchiwanie się w dźwięk i zauważenie momentu, w którym dźwięk zniknie. Gdy zauważą ten moment- podnoszą w górę rękę.

- W trakcie słuchania można zamknąć oczy, ale nie jest to konieczne. Dobrze jest zadbać aby dzieci usiadły wygodnie. Ważne aby porozmawiać z dziećmi po pierwszej ekspozycji dźwięku o tym co się wydarzyło. Co zauważyły? Kiedy dźwięk ustał? Po czym poznały, że dźwięk się skończył? Co jeszcze słyszały oprócz gongu.

- Można w ten sposób kilka razy prezentować dźwięk by w końcu zaprosić dzieci do wsłuchania się w dźwięki, które są obecne w bieżącej chwili w pomieszczeniu. Można usłyszeć, które odgłosy powtarzają się, które są miłe, nieprzyjemne, a które neutralne. Dobrze aby dać dzieciom czas na podzielenie się wrażeniami i spostrzeżeniami.

- Gong świetnie sprawdza się jako ćwiczenie na rozpoczęcie zajęć. Chwila ciszy i skupienia na początek dnia.

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Uważność. Ćwiczenie dla dzieci – uważne słuchanie dźwięku

Ćwiczenia uważności jako codzienne doświadczenie. Proponowanie ćwiczeń uważności jako stałego elementu dnia w przedszkolu wzmacnia skupienie dzieci oraz (w zależności od ich stanu emocjonalnego) jest sposobem na regulację emocji i napięcia. Nauczyciel, który ma swoje indywidualne doświadczenie w praktyce uważności może skutecznie wykorzystywać tę metodę w pracy z dziećmi. Umiejętność zaproponowania dzieciom ćwiczenia, które będzie odpowiednie dla ich bieżącego samopoczucia np. ruchowego gdy są pobudzone, lub relaksującego gdy są zmęczone wymaga praktyki. Są specjalistyczne kursy, dzięki którym można nabyć odpowiednie kompetencje w tym kierunku.

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Uważność w przedszkolu – od czego zacząć?

- Uważni dorośli - uważne dzieci. Dzieci uczą się przez modelowanie. Tylko dorośli, którzy są uważni mogą nauczyć uważności dzieci. Bardzo istotną sprawą dla każdego nauczyciela jest to aby najpierw zadbać o siebie. Umiejętność dbania o własny dobrostan psychiczny przełoży się na relacje z dziećmi. Uczestniczenie w 8-tygodniowym kursie uważności pod okiem wykwalifikowanej osoby może być pierwszym krokiem do indywidualnej przemian.

- Regulowanie uwagi może być praktykowane przez dorosłych i dzieci w równym stopniu. Poprzez praktykę regulacji uwagi w codziennym życiu przedszkolnym jak i poza nim nauczyciel ma szansę na poprawę swojego dobrostanu, efektywności w nauczaniu, poprawę pamięci i uwagi oraz na ćwiczenie uważnej komunikacji wspierającej redukcję stresu zarówno u siebie jak i w kontakcie z innymi.

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Uważność
Ćwiczenie dla dzieci–oddychanie dłońmi

- Ćwiczenie to wzmacnia uważny kontakt z oddechem.
- Najlepiej zaprosić dzieci do wygodnej pozycji siedzącej na krześle lub na dywanie.
- Wyjaśnij dzieciom na czym polega ćwiczenie i ćwicz razem z nimi.
- Poproś aby dzieci ułożyły dłonie na kolanach, wierzch dłoni niech będzie skierowany do sufitu. Można zamknąć oczy i przez chwilę skupić uwagę na ciele.
- Przy wdechu - zamykamy dłonie, a przy wydechu - otwieramy je.
- Kiedy poznają instrukcję, można zamknąć oczy i wsłuchać się w oddech.
- Ważne aby nie przyspieszać oddechu, tylko podążać za jego rytmem.



MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Praktywka uważności w pracy z dziećmi

nie jest:

- narzędziem do wprowadzania dyscypliny (dzięki dobrze dobranym ćwiczeniom stwarzamy warunki do regulacji napięcia psychofizycznego)
- doświadczaniem tylko spokoju i szczęścia (dzięki uważności mamy dostęp do różnych emocji i stanów psychicznych)
- lekarstwem na wszystko (korzystanie z innych form wsparcia może być bardzo korzystne)
- brakiem myślenia(myśli są ważnym elementem naszego doświadczenia, nie chodzi o ich unikanie lecz o akceptację i przekierowanie uwagi na to, czym chcemy się zająć)
- praktyką religijną (praktyki uważności są świecki charakter)

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Książki o uważności w języku polskim:

- Jon Kabat- Zinn „Gdziekolwiek jesteś bądź. Przewodnik uważnego życia.” 2007, wyd. IPSI Press
- Jon Kabat- Zinn „Życie piękna katastrofa. Mądrością ciała i umysłu możesz pokonać stres, choroby i ból”, 2013, wyd. Czarna Owca
- Jon Kabat- Zinn, John Teasdale, Mark Williams, Zindel Segal „Świadomą drogą przez depresję. Wolność od chronicznego cierpienia”, 2009, wyd. Czarna Owca - z płytą CD
- Jon Kabat- Zinn „Medytacja to nie to co myślisz”, 2019, wyd.Czarna Owca
- Mark Williams, Dany Penman „Mindfulness. Trening uważności”, 2015, wyd. Samo Sedno- z płytą CD
- Danny Penman, Vidyamala Burch „ Mindfulness dla zdrowia”, 2016, wyd. Samo Sedno -z płytą CD
- John Teasdale, Mark Williams, Zindel Segal „Praktyka uważności. Ośmiotygodniowy program ćwiczeń pozwalający uwolnić się od depresji i napięcia emocjonalnego”, 2016, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego - z płytą CD
- Thich Nhat Hanh „Cud uważności” wyd. Czarna Owca
- Saki Santorelli „Twoje zdrowie potrzebuje Ciebie”, 2017 wyd. centerformindfulness



MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU
Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

Książki o uważności w języku polskim:

- Thich Nhat Hanh, Katherine Weare „Szczęśliwi nauczyciele zmieniają świat. Praktyka uważności dla nauczycieli i uczniów”, 2018, wyd. Mamania
- Goldie Hawn, Wendy Holden „10 minut uważności. Jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem i strachem”, 2013, wyd. Laurum
- Susan Keiser Greenland „Dziecko wolne od stresu”, 2012, wyd. Czarna Owca
- Susan Kaiser Greenland „Zabawa w Uważność. Mindfulness i medytacja dla dzieci, młodzieży i rodzin”, 2017 ,wyd.Galaktyka
- Tsabary Shefali „Świadomi rodzice”, 2014 Wydawca: Biały Wiatr
- Eline Snel „Uważność i spokój żabki”, „Daj przestrzeń i bądź blisko”, „Twoja supermoc. Uważność i spokój żabki. Historie, gry i zabawy mindfulness”, Wydawnictwo CoJaNaTo- z płytą CD
- Uz Afzal „Mindfulness dla dzieci”, 2020, Wydawnictwo Studio Koloru



Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

Dziękujemy za uwagę

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ