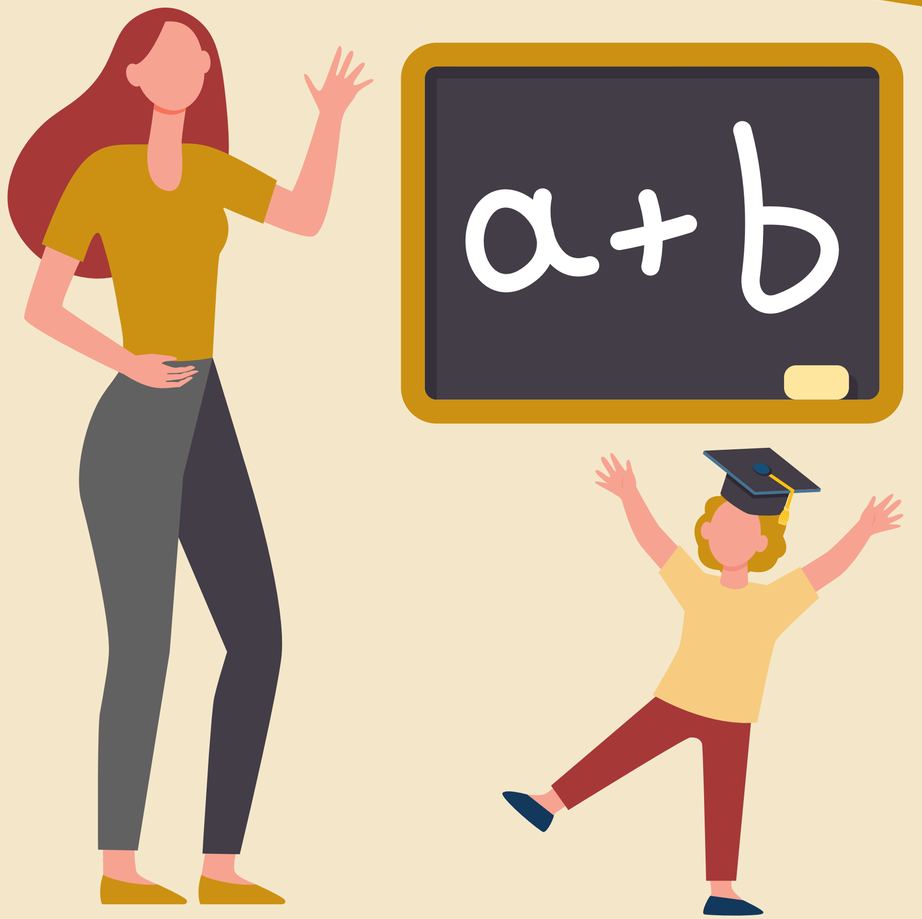
SMP komunikacja i mediacje

Uważność w edukacji

Profilaktyka zdrowia psychicznego w szkole



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. Dlaczego potrzebujemy uważności w szkole?
2. Zdrowie psychiczne.
3. Uważność (mindfulness) - co to jest?
4. Podstawy praktyki uważności.
5. Historia nurtu uważności na świecie.
6. Wybrane badania naukowe.
7. Uważność a neurobiologia mózgu.
8. Podstawowe założenia praktyki uważności w edukacji.
9. Uważność w szkole - sposoby wykorzystania.
10. Korzyści dla dorosłych i dzieci.
11. Książki o uważności w języku polskim.

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

Dlaczego potrzebujemy uważności w przedszkolu?

Szkoła to miejsce gdzie zarówno dorośli jak i dzieci spędzają 1/3 część każdego dnia. Dlatego ważne jest aby panował w niej klimat, w którym każdy bez względu na wiek czy pełnioną funkcję czuł się bezpiecznie i swobodnie. Uważność to pierwszy krok aby zdać sobie sprawę z emocji i potrzeb, które na bieżąco regulują nasze funkcjonowanie. Uważność może być podstawą autentycznego kontaktu między dorosłymi i dziećmi, może wpłynąć na sposób rozumienia siebie nawzajem oraz wspierać w momentach konfliktowych.

Praca w szkole przynosi wiele satysfakcji ale też jest wymagająca i na poziomie fizycznym generuje dużo napięć (szczególnie na stanowisku kierowniczym). Stan zdrowia psychicznego nauczycieli jest podstawowym warunkiem efektywnej nauki. Dlatego ważne jest aby osoby pracujące w szkole znalazły sposób na redukcję stresu i samoregulację. Bycie uważnym na stan swoich zasobów i regularne ich regenerowanie to podstawa satysfakcjonującej pracy z ludźmi.

Kierowanie pracą innych w szkole jest odpowiedzialnym zadaniem. Uważność daje możliwość wyboru sposobu reakcji na trudne emocje i zachowania. Pierwszym krokiem do zmiany nawykowego sposobu komunikacji jest zauważenie, że coś nie działa tak jakbym chciał. Praktykowanie uważności pozwala także zmniejszyć napięcie towarzyszące zmianie.

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

Zdrowie psychiczne

- Nie jest brakiem choroby psychicznej.
- wg. Światowej Organizacji Zdrowia (1948r.):
  Jest pełnym dobrostanem fizycznym, psychicznym i społecznym człowieka.
- Zdrowie psychiczne kształtujemy przez całe nasze życie.



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

Dlaczego uważność? Zdrowie psychiczne a współczesna rzeczywistość.

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



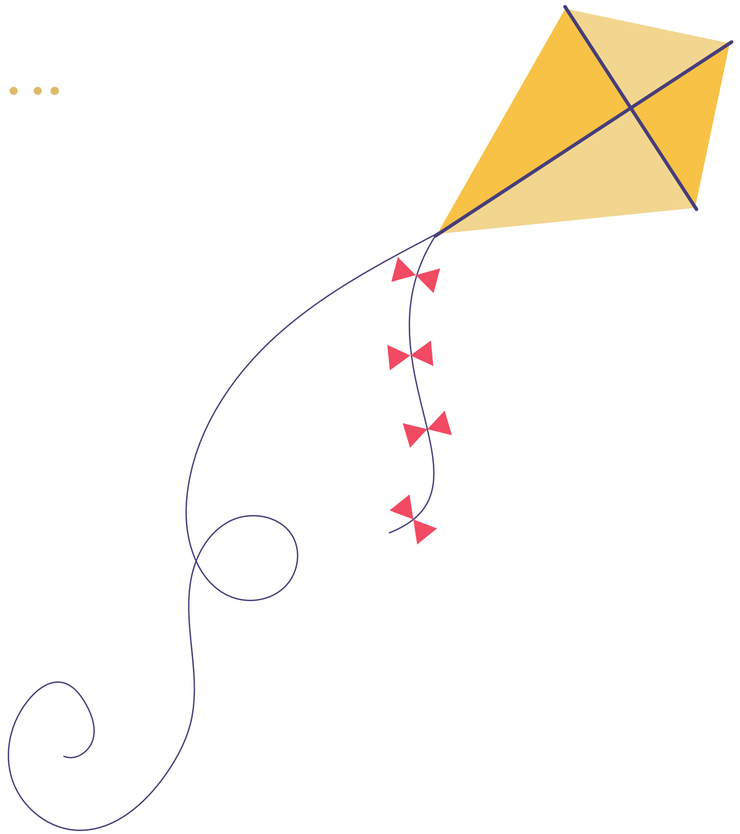
MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ NPZ FUNDRAISINGU

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

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

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Uważność to z j. ang. mindfulness definicja

- 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 – 5 min

- Usiądź w wygodnej pozycji, jeśli chcesz - zamknij oczy.
- Połóż stopy płasko na ziemi. Poczuj ich ciężar w kontakcie z podłożem.
- Skieruj uwagę na doznania fizyczne, które odczuwasz w stopach.
- Przez chwilę skup swoją uwagę tylko na nich. Zauważ co i gdzie odczuwasz. Pozwól umysłowi na chwilę zwolnić.
- Jeśli pojawiają się myśli, które zakłócają obserwację twoich doznań - pamiętaj, że to jest całkowicie normalne i zdarza się bardzo często. Zauważ, że pojawiły się myśli.
- I tak jak to możliwe- przekieruj uwagę z powrotem na stopy.
- Zakończ swoją obserwację i uświadom sobie swoje doświadczenia.

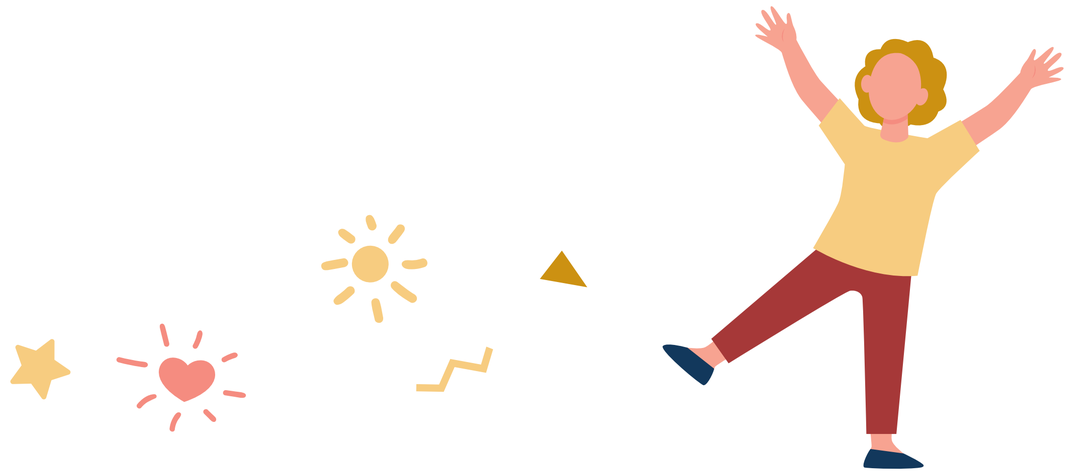
MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

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
FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

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 formalne (z instrukcją, regularny trening uważności) :

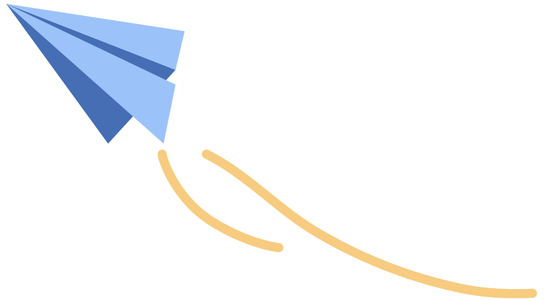
- Skanowanie ciała
- Uważność oddechu
- Uważny ruch
- Uważność na ciało, myśli i emocje



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 neurobiologia

Regularne wykonywanie ćwiczeń mindfulness zmienia funkcjonowanie mózgu

- Nowe połączenia w mózgu powstają pod wpływem oddziaływań zewnętrznych (wydarzenia życiowe) i wewnętrznych (np. interpretacja tych wydarzeń, ćwiczenia uważności). Ważne jest to by być świadomym jakie doświadczenie wzmacniam w danej chwili- na co kieruję uwagę.

- Badania Sary Lazar (rezonans magnetyczny mózgu) wykazały, że udział w ośmiotygodniowym kursie uważności MBSR ma wpływ na zmiany w gęstości istoty szarej w różnych obszarach mózgu.



Mózg ludzki jest neuroplastyczny. Jest to powszechna cecha neuronów, wykrywana na wszystkich piętrach układu nerwowego

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

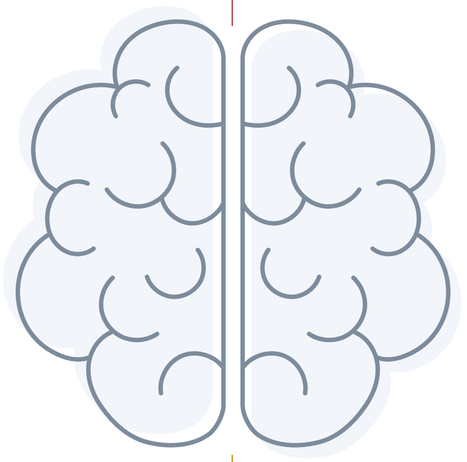
Uważność a neurobiologia

Regularne wykonywanie ćwiczeń mindfulness zmienia funkcjonowanie mózgu

- Aktywizacja części mózgu odpowiedzialnych za regulację emocjonalną, podejmowanie decyzji (kora przedczołowa) oraz zapamiętywanie i uczenie się (hipokamp).

- „Wyciszenie” tych części mózgu, które odpowiadają za pobudzenie nieprzyjemnych emocji i uruchomienie automatycznych reakcji.

Nowy mózg: wyobraźnia, analiza, interpretacja, uczenie się nowych zachowań



Stary mózg: automatyczne reakcje – walka, ucieczka, zamrożenie

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 a neurobiologia

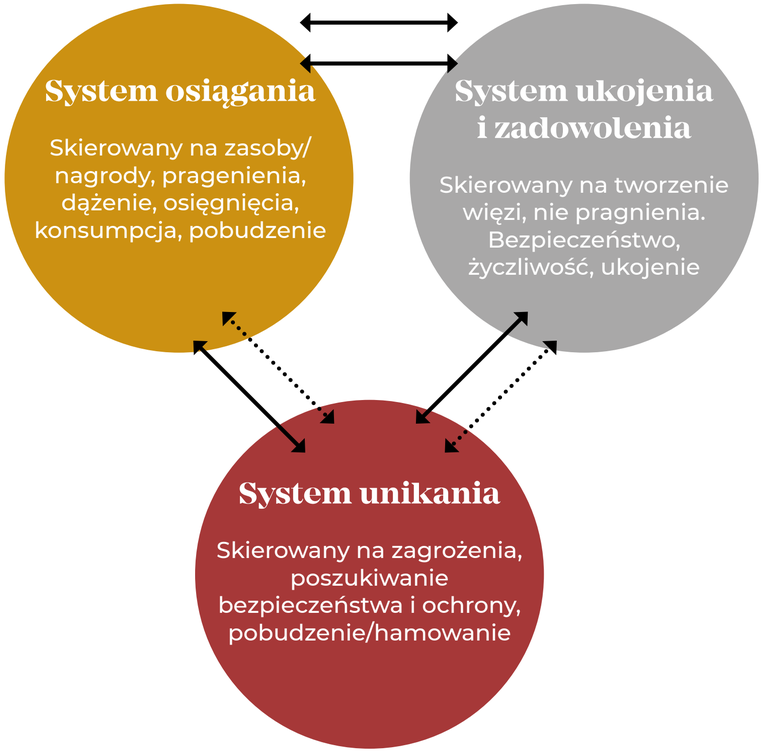
Regularne wykonywanie ćwiczeń mindfulness zmienia funkcjonowanie mózgu

- 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

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

Badania naukowe dotyczące uważności

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 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 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 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 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 w szkole

- Uważni dorośli - uważne dzieci. Tylko uważni dorośli mogą nauczyć uważności dzieci. Bardzo istotną sprawą jest - by zadbać najpierw o siebie. Troska o własny dobrostan psychiczny przełoży się na relacje ze współpracownikami i podopiecznymi. Uczestniczenie w kursie uważności pod okiem wykwalifikowanej osoby może być pierwszym krokiem do indywidualnej przemiany. Uważny dyrektor szkoły może być liderem zmiany całej szkolnej społeczności.

- Praktykowanie uważności dla kadry kierowniczej szkoły i nauczycieli może być pomocne w przywróceniu umiejętności wewnętrznego skupienia, tak aby nie dać się porwać przez wiecznie panujący w szkole niepokój i poddenerwowanie. Może być także cennym momentem kontaktu ze sobą w chwilach zagubienia i chaosu.

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

Uważność w szkole



- Ćwiczenia uważności jako codzienne doświadczenie w klasie. Proponowanie ćwiczeń uważności jako stałego elementu dnia w czasie lekcji szkolnych wzmacnia skupienie dzieci oraz (w zależności od ich stanu emocjonalnego) jest sposobem na regulację emocji i napięcia. Jedynie nauczyciel, który sam praktykuje ćwiczenia uważności i ma swoje indywidualne doświadczenie może skutecznie wykorzystywać tę metodę w pracy z dziećmi. Są specjalistyczne kursy, dzięki którym można nabyć odpowiednie kompetencje w tym kierunku.

- Uważność jako ważny element życia całej szkoły. Edukacja dzieci w kierunku poznawania i rozumienia swojej psychiki wymaga uczenia umiejętności, które wspierają samoświadomość. Stworzenie społeczności przedszkolnej dla której uważność jest ważną wartością, gdzie rozmawia się o zdrowiu psychicznym, proponuje różnorodne pozytywne oddziaływania to sposób na zakorzenienie kultury uważności w życiu każdej osoby, która tworzy szkołę. To może być coś o co dbamy wspólnie- nauczyciele, rodzice i dzieci.

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

Korzyści dla nauczycieli

(wg. badań Mindful Schools prowadzonych w szkołach w USA)

- Zmniejszenie objawów stresu fizycznego i psychicznego oraz zmniejszenie zagrożenia wypaleniem zawodowym.
- Większa efektywność w pracy (robię więcej, mniejszym nakładem sił).
- Poprawa koncentracji i skupienia uwagi podczas lekcji i poza nimi.
- Poprawa umiejętności regulowania stanów emocjonalnych.
- Zwiększenie umiejętności okazywania wsparcia emocjonalnego uczniom.

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

Korzyści dla dzieci

(wg. badań Mindful Schools prowadzonych w szkołach w USA)

- Poprawa wyników w nauce, mniejsza absencja w szkole.
- Wzmocnienie kompetencji społecznych, elastyczności poznawczej oraz odroczenia gratyfikacji.
- Regulacja emocji i kontrola zachowania w szkole.
- Empatia i przyjmowanie postawy innych.
- Mniejszy lęk, stres, obniżenie podatności na depresję.



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 – 5 min

- 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.
- 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

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