



# MINDFULNESS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Ucząc dzieci i młodzież uważności, umożliwiamy im poznanie umiejętności pomocnych w radzeniu sobie z codziennym stresem i wyzwaniem, na które mogą odpowiadać bardziej umiejętnie - z otwartością i zrozumieniem w miejsce wnikania się i uciekania przed trudnościami.

Praktyka uważności w najprostszym ujęciu to zwracanie uwagi na to, co dzieje się w chwili obecnej, uwagi życzliwej i nieosądzającej.

## **Dlaczego uważność jest potrzebna w edukacji?**

Dzisiejsi uczniowie dźwigają na swoich barkach więcej niż kiedykolwiek wcześniej. Dla uczniów spełnianie wymogów edukacyjnych i społecznych, a także po prostu dorastanie i odnajdywanie siebie, może być niezwykle trudne.

Potrzebujemy sprawdzonych sposobów, które odpowiadają na potrzeby współczesnego dziecka, tak aby cała społeczność szkolna mogła wzrastać i rozwijać się w trosce o zdrowie i ogólny dobrostan.

Uczniowie stają przed wyzwaniami, wymagającymi skupiania uwagi, skutecznego zapamiętywania i utrzymania koncentracji, ale też regulacji emocji, budowania odporności czy nawiązywania zdrowych i wspierających relacji.

Potrzebują zatem konkretnych wskazówek i narzędzi, aby umiejętnie i zdrowo radzić sobie z codziennym stresem i edukacyjnymi osiągnięciami. Ich układy nerwowe wymagają wyciszenia i wzmocnienia - treningu, mającego na celu wyposażenie młodych ludzi w nowe, zdrowe nawyki radzenia sobie z codziennymi życiowymi wyzwaniami. Z takim zasobem, młodzież jest w stanie odnaleźć się w każdym aspekcie życia – osobistym i zawodowym.

# Toksyczny stres jest realny

**Zdrowy poziom** stresu to naturalna część życia, także dzieciństwa. Zarówno dzieci, jak i dorośli potrzebują wyzwań, aby wzrastać i rozwijać się. Jednak we współczesnym życiu zdrowy stres jest często wypierany przez stres toksyczny.

**Toksyczny stres pojawia się, gdy wymagania życiowe przewyższają naszą zdolność radzenia sobie z nimi.**

Tego typu stres uniemożliwia wszelkie działanie, ponieważ reakcja na stres łączy się z bardzo starym mechanizmem przetrwania, wynikającym z biologii ewolucyjnej. Stres przed sprawdzianem to ta sama reakcja autonomicznego układu nerwowego, która u naszych przodków pojawiała się na realne zagrożenie w postaci drapieżnika czyhającego na ich życie. Zatem odczucie stresu może być odczuwalne na poziomie zagrożenia życia, a podobnych sytuacji w życiu dzieci i dorosłych jest obecnie znacznie więcej niż doświadczali nasi przodkowie.

Nawet u dzieci, które nie doświadczyły specjalnych trudności w dzieciństwie, mogą występować silne reakcje w sytuacji podwyższonego stresu i problemy z „niedopasowaniem”. Natomiast u dzieci dotkniętych traumą te „niedopasowania” stają się chroniczne i nawykowe, pogłębiające i utrwalające się z wiekiem.

Aby zmienić nasze nawykowe reakcje i zbudować odporność, musimy stworzyć przestrzeń do regularnego ćwiczenia naszych umiejętności, gdy nie jesteśmy w trybie „walki – ucieczki – zamrożenia”.

# Jak pomaga uważność?

Uważność to sposób na **wspieranie uczniów**, aby nie tylko mogli funkcjonować, ale również zdrowo się rozwijać i wypełniać swoje życiowe zadania.



# Nie tylko przetrwanie...

- Badania pokazują, że praktyka uważności może pomóc zredukować stres i obniżyć niepokój oraz wzmocnić odporność i regulację emocjonalną, zarówno u dorosłych, jak i dzieci.
- Ponieważ korzenie stresu, również toksycznego, leżą głęboko w układzie nerwowym, potrzebujemy narzędzi, które wykraczają poza konceptualny umysł i docierają bezpośrednio do tego systemu.
- Warsztaty wspierają uczniów w odkrywaniu różnych aspektów praktyki uważności, w klasach i codziennym życiu.



# Rozwój osobisty.

- Dlatego korzyści, płynące z uważności dla uczniów i nauczycieli, wybiegają poza obszar radzenia sobie w szkole, rozwijając również ich ludzki potencjał oraz zdolności we wszystkich obszarach funkcjonowania.
- Badania pokazują, że praktyka uważności może wzmocnić koncentrację, poprawić relacje międzyludzkie i rozwinąć współczucie.

## **Naszym celem w edukacji jest zapewnienie uczniom :**

- emocjonalnie wspierającego środowiska do nauki,
- rozwiązań na wyciszenie układu nerwowego z jego wbudowanymi reakcjami (walka-ucieczka-zamrożenie),
- efektywnej pracy z emocjami,
- narzędzi do kultywowania otwartych i życzliwych postaw,
- warunków do optymalnego wzrostu i rozwoju, umożliwiającego korzystanie z zasobów poznawczych obydwu grup.

## **W wyniku treningu, dzieci i młodzież odkrywają co uważne doświadczanie chwili dla nich znaczy.**

Najczęściej zgłaszane przez nich obszary, w których zauważają **poprawę** to:

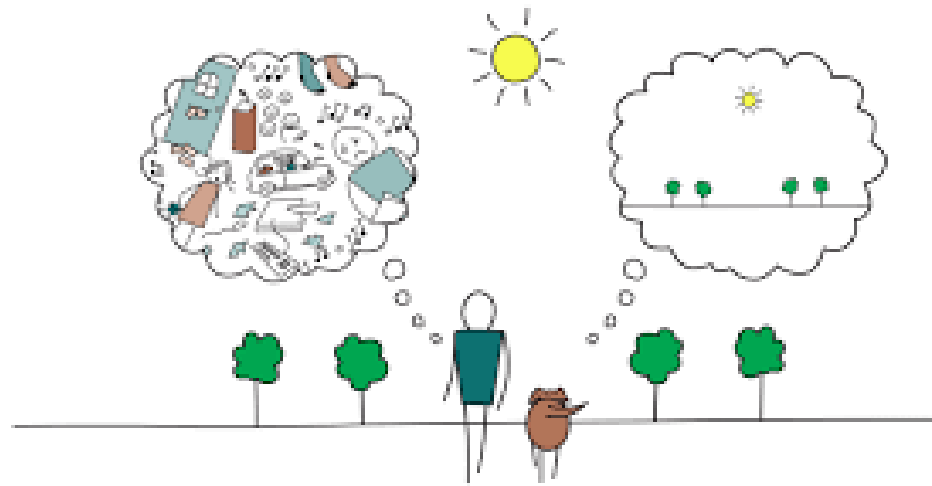
- większe skupienie i lepsza koncentracja, samokontrola, zaangażowanie podczas lekcji,
- odczuwanie wdzięczności i współczucia,
- lepsze wyniki w nauce, umiejętność rozwiązywania konfliktów, ogólne samopoczucie,
- obniżony poziom stresu, objawów depresji, lęku, auto/destrukcyjnych zachowań,
- większe odczuwanie zadowolenia i radości w codziennych czynnościach.

## **W trakcie treningu dzieci i młodzież uczą się, między innymi:**

- skupiać uwagę na danej aktywności czy przedmiocie, przenosić uwagę i zauważać rozproszenie – to podstawa koncentracji,
- uspokajać umysł i ciało,
- obserwować, nazywać oraz rozumieć swoje emocje i procesy myślowe,
- dawać im przestrzeń i akceptować, na tyle, aby nie dać im się ponieść ani nie wypierać. To przynosi spokój i równowagę,
- **być obecnym tu i teraz**, nawet w obliczu nadchodzącego ekscytującego wydarzenia, przyjemnego i nieprzyjemnego. To uczy dzieci pozostawiania w teraźniejszości,
- pewności siebie, dzięki świadomości stale pojawiających się osądów. To uczy dzieci, że nie są tym co myślą czy czują,
- rozwijać życzliwość wobec siebie i innych.

**To prowadzi do łagodności, ograniczenia przemocy i rozwoju akceptacji/tolerancji.**

# Być tu i teraz ☺



Mind Full, or Mindful?