

ODKRYWANIE PRAKTYKI UWAŻNOŚCI

PROGRAM PROFILAKTYKI ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA UCZNIÓW W WIEKU 11–15 LAT



- Biorąc udział w programie uczeń/uczennica uświadamia sobie codzienne funkcjonowanie umysłu.
- Innowacyjna pedagogika programu łączy:
 - zauważanie siebie i otoczenia
 - podejmowanie świadomych decyzji
 - rozwijanie osobowości
- Oparty jest na praktykowaniu kilkuminutowych ćwiczeń uwagi, wspierany jest materiałami audiowizualnymi i drukowanymi.
- Prowadzą wykwalifikowani, specjalnie przeszkoleni nauczyciele.

CO SPRAWIA, ŻE ZAJĘCIA SĄ ODKRYWCZE?

Na pierwszym planie są **przeżycia i spostrzeżenia**, a nie tylko nabywanie informacji.

Tematy lekcji **odkrywamy** dopiero pod ich koniec, natomiast samo pojęcie uważności na ostatniej lekcji.

Pedagogika bywa **zaskakująca**, oparta na nowych **odkryciach naukowych**.



CIAŁO W POŁĄCZENIU Z UMYSŁEM

JAK REAGUJĄ UCZNIOWIE?

Cenią same zajęcia, jak i **umiejętności**, które nabywają w trakcie systematycznych ćwiczeń.

Znakomita większość twierdzi, że po kursie czuje się znacznie bardziej **przygotowana do życiowych wyzwań** lub, że zna ćwiczenia, które **pomagają im w trudnych sytuacjach**.



UCZUCIA PRZEŻYWAMY ŚWIADOMIE

DROGI RODZICU!

Tutaj znajdziesz informacje o programie zajęć. Z uwagi na to, że jego dydaktyka polega na samodzielnym eksplorowaniu, prosimy Cię, żebyś przekazywał/a jak najmniej informacji o nim (nawet o jego nazwie) swojemu dziecku. Istnieje wtedy szansa, że ta droga stanie się dla niego również celem.

JAK WYGLĄDA LEKCJA?

Ćwiczymy **kierując uwagę** na oddychanie, ciało i inne bieżące doświadczenia.

...**dzielimy się wrażeniami** z ćwiczenia, **badamy efekty** własnych działań...

...w grupie **omawiamy zastosowanie** uważności w życiu codziennym.

UWAGA TORUJEMY DO NIEJ DROGĘ



IDZIEMY DALEJ? :)

Absolwenci, którzy po kursie we własnym zakresie ćwiczą, mogą się zakwalifikować na zaawansowany kurs (w opracowaniu).

Autorami programu są doświadczeni nauczyciele, którzy odbywali już praktykę uważności z młodzieżą i sami mają w niej wieloletnie doświadczenie.

NASZE WYZWANIE

utrzymywanie **stabilności psychicznej i emocjonalnej** podczas okresu dorastania.



NASZA SZANSA

rozwijanie **koncentracji i uwagi** – kluczowych elementów przy podejmowaniu świadomych wyborów.

DYDAKTYKA KURSU

CO BADAMY?

(Lekcje nr 1-5)

- współdziałanie umysłu i ciała
- relacje między sposobem kierowania uwagą, a stanem w jakim się znajdujemy

JAK DZIAŁAMY?

(Lekcje nr 2-5)

- tworzymy przydatne nawyki dla umysłu i ciała
- ćwiczymy wspierające podejście do praktykowania: cierpliwe, stanowcze, życzliwe

DLACZEGO WARTO?

(Lekcja nr 6)

- dzięki temu rosną nasze zdolności do odzyskiwania i utrzymywania równowagi psychicznej i emocjonalnej

1



PROGRAM

ODKRYWANIE PRAKTYKI UWAŻNOŚCI

jest pierwszym krokiem młodego człowieka w stronę psychoedukacji opartej na zauważaniu i radzeniu sobie z takimi stanami psychicznymi, jak:

- nadmierny stres • impulsywność
- powracający lęk • depresja

Akademia 
Mindfulness

www.akademiamindfulness.pl
+48 518 764 918