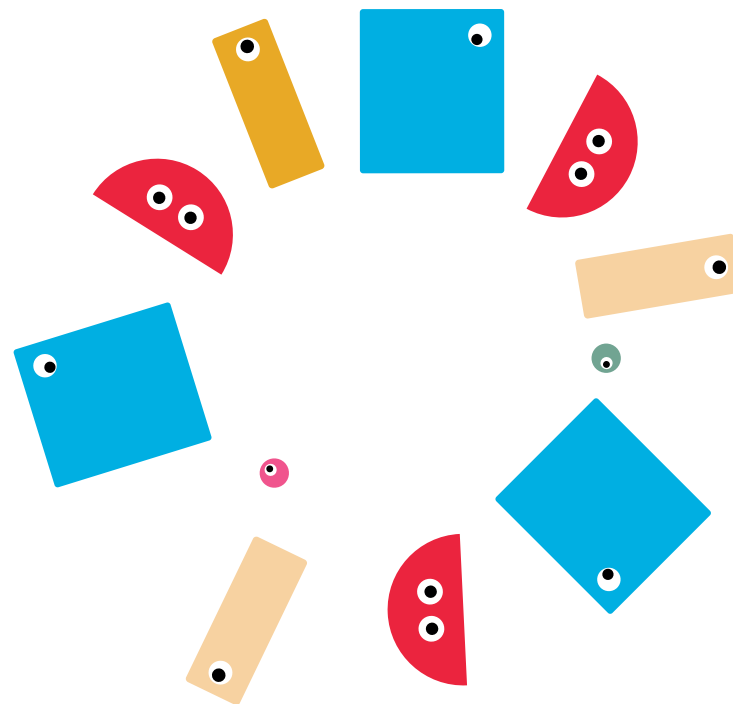


BEZPIE  
CZNE  
RYZY  
KO

FUNDACJA

Wspieramy uważnie.



## Uważna zabawa

Trening Uważności dla dzieci  
z Fundacją BEZPIECZNE RYZYKO.

## Miłość - Czas - Uwaga - Zabawa

Jesteśmy przekonani, że rozwijając inteligencję emocjonalną dzieci, wspierając ich rozwój emocjonalny i społeczny, pomożemy im wieść szczęśliwe, zdrowe i pełne wartościowych relacji życie.

Badania przeprowadzone na dużych populacjach wykazały, że praktyka uważności jest silnie powiązana z poczuciem zdrowia i dobrostanu. Coraz więcej więc szkół na całym świecie wdraża w swój program nauczania treningi uważności.

Uważność wspomaga zdolność uczenia się, rozwija pewność siebie, kreatywność, empatię. Usprawnia motorykę małą i dużą. Wiele badań mózgu dorosłych i dzieci wykazało, że systematyczne praktykowanie uważności wzmacnia rozwój kory przedczołowej, co sprawia, że osoba ma większą przestrzeń do zarządzania swoimi emocjami i decydowania o podejmowaniu konstruktywnych działań.

*Muszę przyznać, że na początku byłam sceptyczna – powiedziała dr. Schonert-Reichel – ale ku mojemu zaskoczeniu okazało się, że uczniowie (czwarto i piątoklasiści) oraz nauczyciele bardzo szybko przekonują się do programu i do proponowanych ćwiczeń. Dzieci od razu zrozumiały o co chodzi i wręcz wydawały się złąknione rozwiązań, które pomogłyby im ułatwić kontrolowanie stresu (...). W ciągu ostatnich 20 lat poświęconych na badanie społeczno- ekonomicznych uwarunkowań uczenia się, nigdy nie spotkałam się z tak skutecznym programem. Musiałam ponownie przeanalizować wyniki, żeby się upewnić, że nie popełniłam błędu.*

*dr. Schonert-Reichel, 10 minut uważności*

## Trening – uważna zabawa

- Trening (dzieci od 6 do 12 lat): 8 spotkań – 45 minut, raz w tygodniu
- Trening (dzieci od 13 do 19 lat): 9 spotkań – 45 minut, raz w tygodniu
- Wszyscy uczestnicy treningu otrzymają materiały i przygotowane zabawy domowe.

Spotkania w atmosferze akceptacji i zabawy oparte na treningach:

Eline Snell – *Uważność i Spokój Żabki*

Goldie Hawn i Wendy Holden – *10 minut uważności – Mind Up*

Susan Kaiser Greenland – *Zabawa w uważność*

Elementy swobodnej zabawy i uważności w ruchu – joga dla dzieci

AMdM Akademia Mindfulness dla Młodzieży

Poprzez wykorzystanie historyjek, wyobraźni, ruchu oraz prostych ćwiczeń, dzieci i młodzież otrzymują narzędzia, które mogą wykorzystać zawsze i wszędzie.

Grupa klasowa wyznaczona przez nauczyciela lub pedagoga

Wiek dzieci od 6 do 19 lat

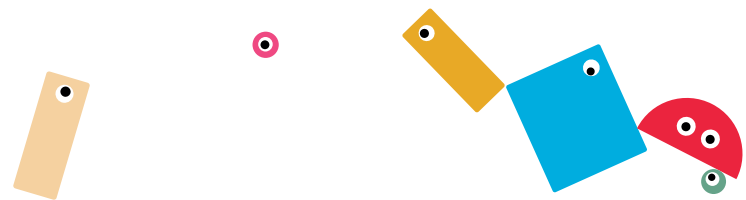
Treningi bezpłatne

- *Dzieci uczą się ćwiczyć swoją uważność: uspokoić gonitwę myśli, uchwycić i zaakceptować swoje emocje. Doskonale być życzliwym dla siebie i innych. Celem ćwiczeń jest osiągnięcie spokoju, lepszej koncentracji, zrozumienia i łagodności.*

## Tematy

1. Spotkanie organizacyjne dla rodziców, opiekunów i nauczycieli.
2. O uważności i o mózgu. Poznanie się i integracja.
3. O uważnym oddychaniu – w zasypianiu, skupieniu, stresie.
4. O uważnych zmysłach – wzrok, słuch, dotyk, węch.
5. O wyobraźni, skupieniu na ciele, relaksacji i wyciszeniu.
6. O emocjach. Świat we mnie – radość, złość, smutek, strach.
7. O zmartwieniach.
8. O byciu miłym – wdzięczność, empatia i życzliwość.
9. O cierpliwości i zabawie w ruchu.
10. O komunikacji – i jak tu się dogadać?

Po każdym spotkaniu rodzice i dzieci otrzymują podsumowanie zajęć oraz przygotowane zabawy do wspólnego wykonania w domu.



## Co to jest uważność?

To zdolność bycia tu i teraz.

To spokój, zmniejszenie stresu i opanowanie emocji.

Uważność pomaga w:

- radzeniu sobie z emocjami, stresem, zmęczeniem, bólem, napięciem, niepokojem i bezsennością
- koncentracji i nauce – polepszenie pamięci i wydajności uczenia się
- rozwijaniu empatii, wrażliwości i życzliwości wobec siebie i świata
- poprawie relacji i komunikacji

## Po co rodzicom i nauczycielom uważność?

Dzieci uczą się, jak dbać o siebie poprzez obserwowanie i naśladowanie tego, jak rodzice i dorośli w jego otoczeniu troszczą się o siebie. Najważniejszym elementem uczenia dzieci uważności jest własna praktyka. Podczas pierwszego spotkania z nauczycielami i rodzicami – Zapoznamy Państwa z podstawowymi informacjami dot. Uważności w szkole.



*Bądź spokojem, który chcesz widzieć w dziecku.*

*Jeśli cokolwiek chcemy zmienić w dziecku, powinniśmy najpierw to zbadać i zobaczyć, czy nie jest to coś, co lepiej by było zmienić w nas.*

C.G. Jung

## Po co dzieciom uważność?

Fundacja Mindful Schools przeprowadziła w 2012 r, na terenie Kalifornii, badania efektów treningu uważności (liczba dzieci, które wzięły udział w badaniu – 937 dzieci). Wyniki pokazały, że:

- 80% dzieci łatwiej uspokajało się w zdenerwowaniu
- 58% dzieci lepiej się koncentrowało na zajęciach
- 40% dzieci unikało kłótni i bójek oraz wykazywało zwiększony poziom życzliwości
- 34% dzieci zaczęło otrzymywać wyższe oceny
- 86% dzieci przyznało, że więcej dzieci powinno mieć dostęp do treningu uważności

Dodatkowe informacje o badaniach naukowych nad Metodą Eline Snel „Uwaga to działa!” można znaleźć na stronie [www.elinesnel.com](http://www.elinesnel.com)

Hawn Foundation sfinansowała badania mające na celu oszacowanie efektywności programu MindUp (program Uważności dla dzieci i młodzieży) przeprowadzone wraz z Uniwersytetem Kolumbii Brytyjskiej, które pokazały, że efekty programu są następujące:

- Wyższe oceny z czytania
- Mniejsza abstencja w szkole
- 25% zmniejszenie podczas zabawy
- Zwiększenie koncentracji
- Wzrost szybkości reakcji podczas odpowiadania na pytania i rozmowy z nauczycielami
- Rozwój relacji interpersonalnych
- Zwiększona umiejętność radzenia sobie ze stresem
- 63% wzrost optymizmu wśród uczestników badania

W innym badaniu, którym objęto 200 tys. Dzieci uczestniczących w programach uważności, organizacja CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning), odkryła, że zachowania w klasie szkolnej poprawiły się, a uczniowie silniej angażowali się w naukę. Nastąpił spadek częstotliwości występowania stanów depresyjnych u dzieci oraz rozwój umiejętności kontrolowania emocji.

Doszło również do zmniejszenia prawdopodobieństwa sięgania po narkotyki i inne używki.

Dzieci przez innych były określane jako:

grzeczniejsze, bardziej lubiane, uczynne, bardziej godne zaufania, mniej skłonne do łamania zasad i wywoływania konfliktów

Przeprowadzono też test, w którym zmierzono zawartość w ślinie dzieci hormonu stresu – kortyzolu. Wydzielanie kortyzolu jest bezpośrednią reakcją na stres, jest podejrzewany o wywoływanie wielu chorób – w tym chorób serca i nowotworowych. Dzięki świadomemu skupieniu, dzieci potrafiły obniżyć hormon stresu w swoim organizmie, co wskazuje na to, że potrafią lepiej radzić sobie ze stresem. To bardzo ważne, ponieważ kortyzol i stres zmniejsza sprawność pamięci. Kiedy poziom kortyzolu spada, możemy się skoncentrować i lepiej przypomnieć sobie zapamiętane informacje. Kiedy mózg dziecka jest zestresowany, uczeń może mieć duże trudności z uczeniem się i zapamiętywaniem nowych wiadomości. Z drugiej strony, kiedy uczeń jest pełen entuzjazmu – jego umysł jest chłonny nowych informacji i podatny na naukę.

- *Program pomógł mi w wielu sytuacjach, takich jak przesypianie nocy, jedzenie, czerpaniu radości z chodzenia do szkoły i bronienie się przed moją dokuczliwą siostrą.*

William, 12 lat, uczestnik programu uważności w szkole.

- *Spokojne siedzenie i uważne oddychanie przez dziesięć minut dziennie w ciągu 8 tygodni wzmacnia tę część kory przedczołowej, która jest odpowiedzialna za generowanie pozytywnych uczuć i osłabia tę część odpowiedzialną za generowanie uczuć negatywnych.*

dr. Richard Davidson

## Prowadzący



Magdalena Stępień

Jest psychologiem i psychoonkologiem.

Ukończyła kurs MBSR – redukcja stresu oparta na uważności, AMdM Akademię Mindfulness dla Młodzieży, a także kurs instruktora jogi dla dzieci metodyką Agnieszki Lasoty.

Od 5 lat stale pracuje terapeutycznie z dziećmi i rodzinami. Przez ostatnie lata związana z Kliniką Hematologii i Onkologii Dziecięcej, gdzie z wielką pasją i powodzeniem wykorzystywała praktykę uważności i techniki relaksacyjne.

Współautorka książeczki „Pomocniczek” dla dzieci i rodziców oswajającej tematykę choroby przewlekłej i sposobów radzenia sobie w kryzysie.

Kiedy ćwiczymy wdzięczność i życzliwość – uwalnia się dopamina, która sprawia, że lepiej się czujemy. Dopamina może uwolnić się nawet na samą myśl o czekoladzie, ale też kiedy wyobrażamy sobie miły krajobraz lub coś, co nas cieszy. Dopamina ułatwia skupienie się, koncentrację i zapamiętywanie.

Mózg dziecka jest niezwykle chłonny, najbardziej – do 6 roku życia, ale też później jest plastyczny i podatny na zmiany. Mamy więc ogromną moc w kształtowaniu Jego postaw.

Jeżeli mamy negatywne myśli, mózg działa bardziej negatywnie, ale działa to też w drugim kierunku, pozytywnym. Jeśli doskonalimy jazdę na rowerze, grę na fortepianie, tak samo możliwe jest „wyhodowanie” zdrowszego mózgu poprzez praktykowanie uważności.



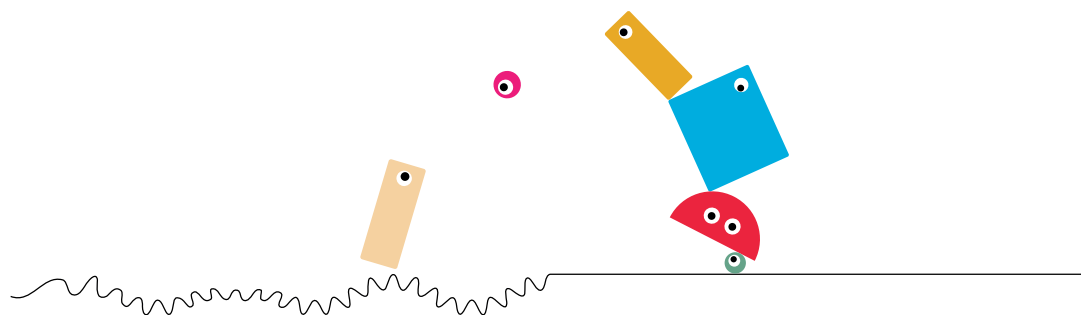
## Kontakt

Fundacja BEZPIECZNE RYZYKO  
ul. Ślężna 112B / U8, 53-111 Wrocław

m: 510 015 114

e: [fundacja@bezpieczneryzyko.org](mailto:fundacja@bezpieczneryzyko.org)

[www.bezpieczneryzyko.org](http://www.bezpieczneryzyko.org)



▶ Wspieramy uważnie.