

Uważne dzieciaki

czyli cykl spotkań dla dzieci i młodzieży oparty na praktyce uważności

Współcześnie coraz więcej dzieci i młodzieży doświadcza stresu i ma trudności z radzeniem sobie z nim. Zbyt duża ilość bodźców, presja na osiągnięcia, zewnętrzne wymagania, lęk przed przyszłością, trudności w relacjach rodzinnych i rówieśniczych, rozbudowany wewnętrzny krytyk - to niektóre trudności, które dziecko napotyka w swoim codziennym życiu.

Mindfulness nie jest lekarstwem na wszystko. Jest natomiast szansą na lepsze samopoznanie własnego umysłu i serca po to, by być dla siebie samej/samego sojusznikiem i przyjacielem.

Możemy zadbać o większą psychiczną odporność młodych ludzi zapoznając ich z wewnętrznym światem oraz dając „do ręki” zestaw narzędzi do samodzielnego użycia.

ĆWICZONE UMIEJĘTNOŚCI

Twoje dziecko może uczyć się większej samoświadomości, sztuki opanowania stresu oraz odporności psychicznej. Tak jak w szkole trenujemy pamięć, logiczne i kreatywne myślenie, tak w czasie wykonywania praktyki uważności ćwiczymy:

- sztukę koncentracji,
- świadomość ciała niezbędną do panowania nad sobą w stresie,
- sztukę odprężenia i relaksacji,
- dystansowanie się do negatywnych myśli i większe zrozumienie dla świata emocji,
- życzliwe zwracanie się w stronę własnych doświadczeń i większą życzliwość dla innych.

JAK?

Będziemy ćwiczyć „mięsień” uważności, skupiając się na oddechu, na wrażeniach w ciele, ucząc się obserwować świat myśli, oraz zaprzyjaźniając się z nieprzyjemnymi emocjami i sytuacjami stresującymi.

Program bazuje na krótkich ćwiczeniach i przystępnie „podanej” teorii zaczerpniętej z programów uważności dla dzieci, stworzonych przez Mindful Schools, Mindfulness in Schools Project oraz Inner Kids.

Program „Uważne dzieciaki” to:

- krótkie ćwiczenia
- trafne metafory i zrozumiały język
- przestrzeń na dzielenie się swoimi doświadczeniami
- wspierająca i życzliwa atmosfera



TEMATYKA SPOTKAŃ

1. Zabawa uwagą.
2. Oswajanie umysłu.
3. Być tu i teraz.
4. Trenowanie szczeniaka – uważność myśli.
5. Rozgościć się w swoim ciele.
6. Zaprzyjaźnianie się z tym, co trudne.
7. Być dla siebie przyjacielem.
8. Uważność na co dzień.

W czasie cyklu 8 spotkań będziemy odpowiadać sobie na następujące pytania:

- jak stworzyć ze swojego ciała sojusznika, który uczy większej równowagi i osadzenia w „tu i teraz”;
- jak dystansować się do własnych myśli (np. samokrytycznych);
- jak lepiej radzić sobie z trudnymi emocjami takimi jak lęk, złość, smutek;
- jak wykorzystać ćwiczenia uważności do zasypiania;
- jak wesprzeć siebie w czerpaniu przyjemności z tego, na czym nam zależy (sport, nauka, hobby);
- jak znaleźć w sobie większe oparcie i sobie zaufać.

WAŻNE INFORMACJE

- * Proponowane spotkania nie stanowią wparcia psychoterapeutycznego. Są zajęciami psychoedukacyjnymi z elementami ćwiczeń.
- * Proponowane spotkania zakładają wykonywanie krótkich ćwiczeń w domu samodzielnie lub z rodzicem.

KOSZT

550 zł zawiera:

- Krótkie indywidualne spotkanie informacyjne przed rozpoczęciem cyklu zajęć z dzieckiem, mające na celu poznanie się.
- 8 spotkań x 60 min.
- Mail podsumowujący po każdym spotkaniu.
- Zeszyt ćwiczeń.
- Instrukcje głosowe w postaci nagrań z ćwiczeniami do samodzielnego wykonywania w domu.
- Zaświadczenie udziału w programie.



PROWADZĄCA

dr Marta Znaniecka - jest doktorem pedagogiki, certyfikowaną nauczycielką Mindfulness Based Stress Reduction (Trening Redukcji Stresu Oparty na Uważności) oraz trenerką w trakcie szkolenia Mindful Self-Compassion (Uważne Samowspółczucie).

Jest certyfikowaną trenerką programu mindfulness dla szkół – „.b” (Wielka Brytania). Ukończyła także trening organizowany przez Mindful Schools (USA) przygotowujący do prowadzenia zajęć dla dzieci i młodzieży z zakresu uważności.

Od 2007 roku prowadzi szkolenia i warsztaty z zakresu umiejętności psychospołecznych.

Obecnie podąża ścieżką rozwoju zawodowego w obszarze psychoterapii. Ukończyła roczne szkolenie w terapii poznawczo-behawioralnej zaburzeń u osób dorosłych w Centrum Terapii Poznawczo-Behawioralnej w Warszawie. Aktualnie znajduje się w procesie czteroletniego kształcenia w Szkole Psychoterapeutów Gestalt w krakowskim Instytucie Integralnej Psychoterapii Gestalt.

Jej osobiste zaangażowanie w praktykę uważności, które zaczęło się w 2006 r., zaowocowało stworzeniem w 2013 r. Pracowni Redukcji Stresu. W jej ramach pracuje z dorosłymi, dziećmi, młodzieżą oraz organizacjami, dzieląc się swoją wiedzą i doświadczeniem z obszaru praktyki mindfulness.

Jest żoną oraz mamą trzech wspaniałych córek (10, 8 i 4 l.).

“

Cykl warsztatów „Uważne dzieciaki” jest zaproszeniem dzieci i młodzieży do lepszego zorientowania się w swoim wewnętrznym świecie. Praktykując uważność zaprzyjaźniamy się sami ze sobą, a to przynosi zarówno radość, jak i ulgę, ponieważ w ten sposób odkrywamy swój wielki potencjał i uczymy się radzić sobie z codziennymi trudnościami. Zatrzymywanie się i rozpoznawanie swojego wewnętrznego świata myśli, emocji i wrażeń to w moim odczuciu brakujący element procesu edukacji. Jest on nie mniej ważny, niż poznawanie świata na zewnątrz nas.

“

Marta Znaniecka



PRACOWNIA
REDUKCJI STRESU
MARTA ZNANIECKA