

O TRENINGU:

Trening uważności dla dzieci według metody Eline Snel© został stworzony na podstawie powszechnie znanego treningu uważności dla dorosłych Jona Kabata-Zinna (MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction, prowadzony od 1979 roku) i śmiało może być określany jako „MBSR dla dzieci”. Ustrukturyzowana metoda treningu MBSR jest poparta 40-letnimi badaniami naukowymi. Kurs MBSR jest dostępny już prawie na całym świecie, a badania naukowe potwierdziły jego skuteczność w poszerzaniu zakresu i poprawie jakości procesów uwagi, spadku nasilenia lęku, wzroście pozytywnej afektywności, regulacji układu przywspółczulnego w stosunku do współczulnego, rozwoju samowspółczucia i empatii.

Zajęcia odbywają się w kameralnej grupie – maksymalnie 6 uczestników.

Treści są tak zaadaptowane, by odpowiadać możliwościom poznawczym oraz potrzebom emocjonalnym uczestników. Zastosowanie podczas pracy treningowej z dziećmi takich form jak opowiadania, wizualizacje czy proste ćwiczenia (koncentracja na oddechu, bodyscan, praca z ciałem, zauważanie emocji i myśli) sprawia, że uczestnicy zdobywają dzięki własnemu doświadczeniu narzędzia, które mogą wykorzystać, by lepiej zrozumieć siebie i innych, pracować nad samoregulacją, a także rozwijać umiejętność radzenia sobie w różnych trudnych sytuacjach. Bardzo obrazowe hasła, jak „przycisk pauzy”, „siedzieć jak żaba” czy „test spaghetti” pozwalają w łatwiejszy sposób opanować różne umiejętności w zakresie uważności (w tym radzenia sobie z emocjami, stresem, nadmiarem bodźców).

POTENCJALNE KORZYŚCI:

- szerokie zmiany funkcjonalne i strukturalne mózgu (wzrost wydajności i spadek zapotrzebowania na energię; neuroplastyka)
- stabilne zmiany w systemie uwagi (lepszą koncentracją, łatwość postrzegania bodźców)
- poprawa wskaźników adaptacji wobec stresu (radzenie sobie z emocjami, frustracjami, bólem, napięciem, bezsennością)
- spadek reaktywności
- spadek nasilenia negatywnych myśli i reagowania na nie
- spadek nasilenia lęku i wzrost pozytywnej afektywności, empatii, współczucia
- poszerzenie zdolności do kreowania odległych i nietypowych skojarzeń, zdolność przyjmowania różnych perspektyw poznawczych, zdolność twórczego rozwiązywania problemów
- poprawa funkcjonowania systemu immunologicznego (redukcja zmęczenia, zapadalności na rozmaite schorzenia)

„Poprzez ćwiczenie uważności i świadomego bycia (dzieci) uczą się zatrzymywać, żeby złapać oddech i poczuć, czego w danej chwili potrzebują. W ten sposób wyłączają autopilota. Działają mniej impulsywnie i uczą się akceptować, że nie wszystko w życiu jest ok. Uczą się zwracać na to uwagę. Pozytywną uwagę. Uczą się nie ukrywać w sobie niczego. W ten sposób powstaje zrozumienie własnego wewnętrznego świata, jak i wewnętrznego świata innych ludzi. ”

Eline Snel

KOSZT TRENINGU: 800 zł (750 zł trening i 50 zł konsultacja) dla grup 6-8 oraz 9-12 lat

1000 zł (900 zł trening i 100 zł konsultacja) dla grup 12-14 oraz 15-19 lat

obejmuje:

- półgodzinną konsultację z opiekunem/rodzicem i dzieckiem/nastolatkiem dotyczącą przebiegu treningu, założeń oraz potrzeb wychowawczych oraz emocjonalnych uczestnika (przed startem treningu),
- 8/10 spotkań grupowych (czas trwania spotkania inny w każdej grupie wiekowej)
- zestaw materiałów dla każdego uczestnika,
- książkę z nagraniami praktyk dla opiekuna/nastolatka,
- 8 /10 informacji mailowych wysyłanych do opiekuna/rodzica związanych z zagadnieniami poruszonymi podczas zajęć
- półgodzinne spotkanie z opiekunem/rodzicem online podsumowujące trening i związane z planem kontynuowania praktyki uważności w przyszłości – na życzenie

Poniżej znajdziesz obszary pracy związane z rozwijaniem uważności podczas trwania treningu.

Zakres tematyczny w grupach wiekowych:

	4-8 LAT	9-12 LAT	12-14 LAT	15-19 LAT
	45 min	75 min	90 min	120 min
1	Uwaga i skupienie	Uwaga i skupienie	Uwaga i skupienie	Uwaga i skupienie
2	„Słuchanie ciała”	„Słuchanie ciała”	Z głowy do ciała	Z głowy do ciała
3	Trening zmysłów	Trening zmysłów	Trening zmysłów	Trening zmysłów
4	Emocje	Cierpliwość i „odpuszczanie”	Pragnienia	Emocje
5	Akceptacja uczuć	Emocje	„Odpuszczanie”	Myśli i „fabryka trosk”
6	Uważny ruch	Świat myśli	Uważna komunikacja	Redukcja stresu
7	Moc wyobraźni	Życzliwość	Emocje	Sztuka komunikacji
8	Życzliwość	Sekret szczęścia	Świat myśli	„Odpuszczanie”
9			Życzliwość	Życzliwość
10			Sekret szczęścia	Sekret szczęścia

