TYTUŁ WEBINARU: **Uważność/Mindfulness – jak zastosować na lekcji, żeby zwiększyć efektywność uczenia się?**
PROWADZĄCY: **Marta Badowska**

MYŚL PRZEWODNIA – NAJWAŻNIEJSZE TREŚCI SPOTKANIA

„Nie powstrzymasz fal, ale możesz nauczyć się surfować" – Jon Kabat-Zinn

CZYM JEST UWAŻNOŚĆ/MINDFULNESS?

1. Uważność to przede wszystkim nieoceniająca, skoncentrowana obecność.
2. Świadomość danej chwili, swoich czynów i emocji z przyzwoleniem na to, aby wybrzmiały.
3. Wsparcie wielu obszarów funkcjonowania człowieka, w tym zdrowia psychicznego.
4. Intencjonalne zwrócenie uwagi na doświadczenia bieżące.
5. Technika prozdrowotna o pozytywnym wpływie na redukcję napięć emocjonalnych.

Mindfulness to nie relaksacja, psychoterapia czy ucieczka od trudnych spraw w życiu.

CO UWAŻNOŚĆ MOŻE ZMIENIĆ W TWOIM ŻYCIU?

1. Codzienne rutyny
2. Decyzje i reakcje
3. Koncentrację uwagi
4. Komunikację z innymi osobami
5. Postawę w trudnych sytuacjach

JAK UWAŻNOŚĆ MOŻNA WYKORZYSTAĆ W NAUCZANIU?

1. Bycie „tu i teraz" wpływa pozytywnie na skupienie uwagi uczniów i uczennic na aktualnie realizowanym zadaniu.
2. Nastawienie na uważną obecność daje efekt redukujący wpływ dystraktorów utrudniających młodzieży skuteczną pracę.
3. Poprzez pozwolenie na obecność różnych emocji i wyników swoich działań następuje znaczna minimalizacja całościowego stresu, co powoduje w konsekwencji wzrost wewnętrznej motywacji i naturalnej kreatywności.
4. Refleksja nad własnym postępowaniem odbija się na efektach pracy uczniów i uczennic, którzy potrafią wykorzystać czas na analizę pracy, zamiast kumulować w sobie strach przed porażką, dzięki czemu pracują pewniej i skuteczniej.

Badania empiryczne potwierdzają wpływ praktyki uważności na procesy poznawcze, emocjonalno-motywacyjne, behawioralne oraz interpersonalne. Praktyka uważności może dać Ci margines niezbędny do tego, aby akceptować to, co przyniósł Ci dzień, i by zabierać z tego dla siebie najlepsze treści. Jeżeli nauczysz tego siebie i potem przekażesz swoim bliskim, uczniom i uczennicom, to zobaczysz, jak rozkwitają na Twoich oczach pełnią radości życia.

INSPIRACJE I POLECENIA

POLECANE KSIĄŻKI

1. Jon Kabat-Zinn, „Uważność dla wszystkich"
2. Tomasz Kryszczyński, „Mindfulness znaczy SATI"
3. Mark Williams, Danny Penman, „Mindfulness. Trening uważności"

POLECANE VIDEO

1. Czym jest Mindfulness – sekret szczęścia: https://youtu.be/xoLQ3qkh0w0
2. Czym jest Mindfulness: https://youtu.be/uFcSPTYPgJQ
3. Richard J. Davidson na TEDx San Francisco: https://www.ted.com/talks/richard_j_davidson_how_mindfulness_changes_the_emotional_life_of_our_brains_jan_2019

DODATKOWE MATERIAŁY

1. Fundacja Rozwoju Mindfulness: https://fundacja-mindfulness.org
2. Sześciominutowy trening uważności: https://youtu.be/1t2sZojG93I
3. Test na czujność w klasie: https://tikowybelfer.blogspot.com/2018/09/test-na-czujnosc.html?fbclid=IwAR3eK2ru496nNvXq8ckaCUptD14R3VsKOBLMpN6Iy-q6m8XgTYh1XVPejBk
4. Nie rób nic przez 2 minuty: http://www.donothingfor2minutes.com/
5. Trening oddechowy: https://www.calm.com/breathe
6. Wyślij stres w kosmos: https://www.pixelthoughts.co/