

Zrelaksowany uczeń –  
mindfulness dla dzieci i  
młodzieży

Jarosław Chybicki

[www.mojekursy.com](http://www.mojekursy.com)

# CO BĘDZIE?

- Kim jestem
- Mały quiz
- Mindfulness – wprowadzenie
- Mindfulness – efekty
- Mindfulness – przykłady

ZANIM ZACZNIEMY

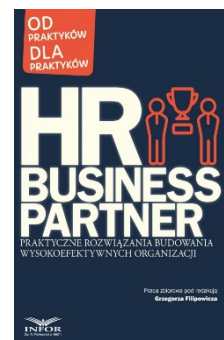
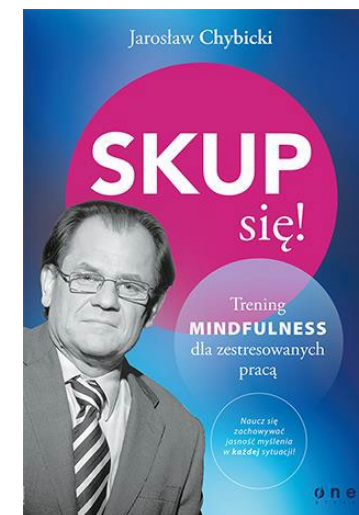
[www.zdrowypomorzanin.info](http://www.zdrowypomorzanin.info)

<https://link.do/zpo>

# KIM JESTEM?

Jarosław Chybicki

Certyfikowany nauczyciel  
i coach mindfulness

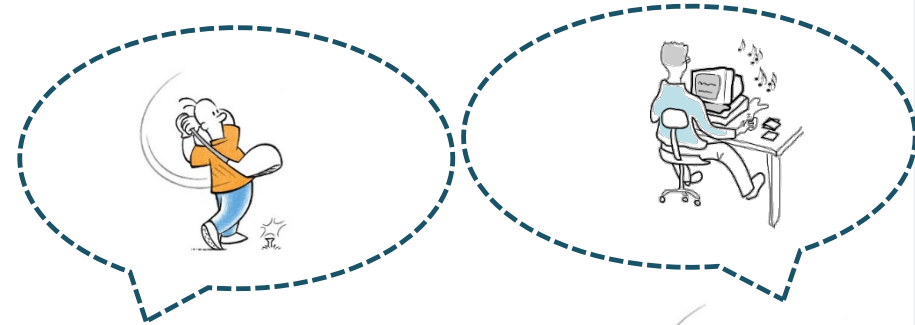




MAŁY QUIZ  
Wokół uważności

# ILE CZASU NASZ UMYSŁ BŁĄDZI?

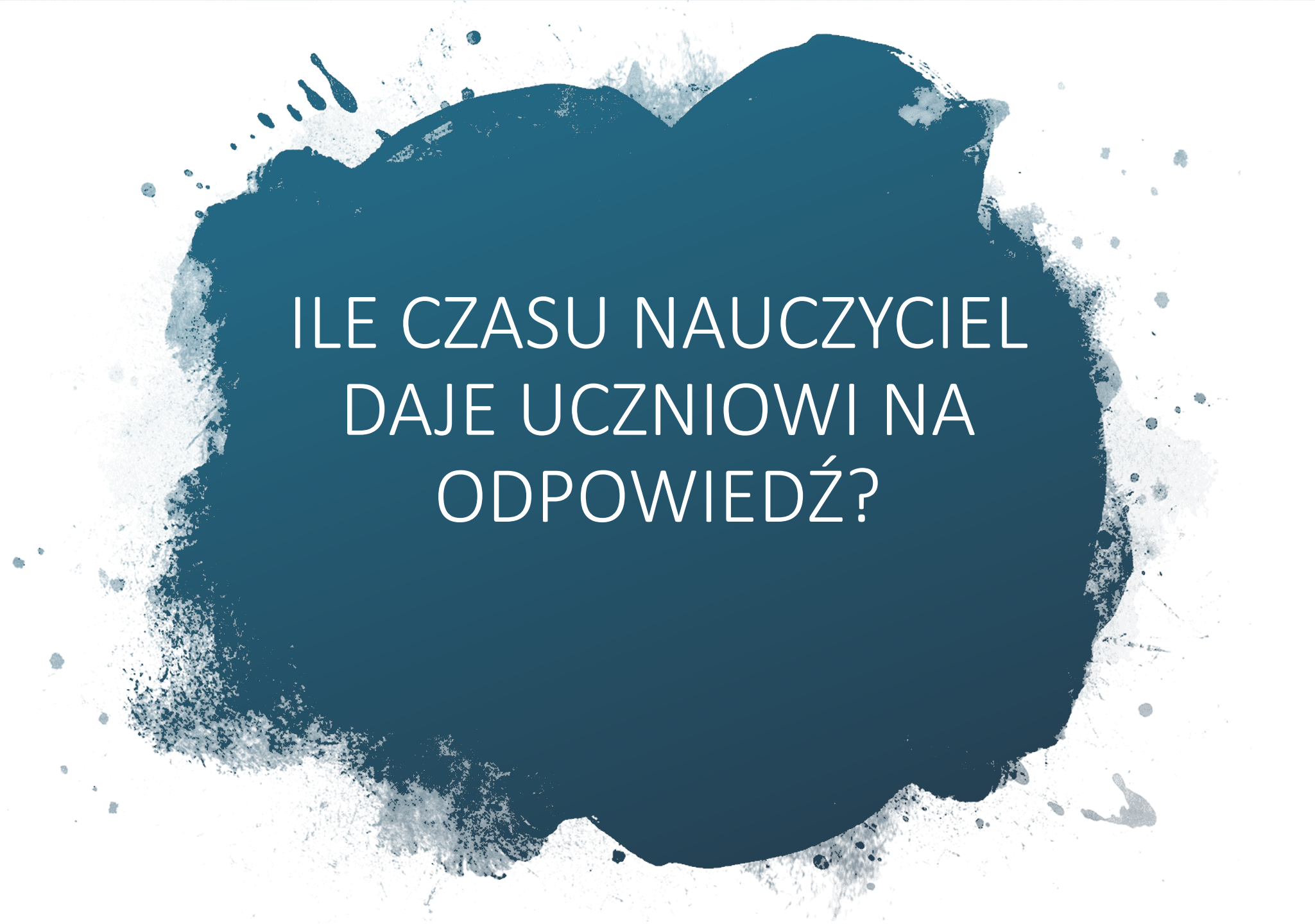
- Przez ile czasu nasz umysł „błądzi”? Ile czasu myślimy o czymś innym niż o tym czym się aktualnie zajmujemy?
- Np. będąc w pracy myślimy o domu, a będąc w domu myślimy o pracy.
- 10 %
- 20 %
- 40 do 50%
- 60 %
- 70 %



# CZYM JEST UWAŻNOŚĆ?

Które kryterium, z poniżej wymienionych, jest elementem naukowej definicji mindfulness?

1. Nieoceniać wydarzeń, jakie się pojawiają jako pozytywnych lub negatywnych.
2. Nie dążenie do zmiany, aby osiągnąć jakieś cele lub zaspokoić oczekiwania.
3. Akceptacja aktualnej sytuacji, ale nie poprzez rezygnację lub bezwarunkową zgodę, ale unikanie prób zmiany, tego, czego zmienić się nie da, co jest niezmiennie.
4. Pozwalanie na odejście myślom, emocjom, doznaniom, kiedy się pojawiają.



ILE CZASU NAUCZYCIEL  
DAJE UCZNIOWI NA  
ODPOWIEDŹ?

ILE CZASU  
NAUCZYCIEL  
DAJE  
UCZNIOWI NA  
ODPOWIEDŹ?

0,9 sekundy

3,3 sekund



# UWAŻNOŚĆ MINDFULNESS

Czym jest uważność?  
Jakie przynosi efekty?

# MINDFULNESS NAJBARDZIEJ POPULARNA DEFINICJA

Jon Kabat-Zinn (twórca metody redukcji stresu opartej o mindfulness) określa uważność, jako **szczególny rodzaj uwagi: świadomej, nieosądzającej i skierowanej na bieżącą chwilę.**

*„Mówiąc najprościej, uważność to świadomość każdej chwili. Pielęgnuje się ją przez celową koncentrację na rzeczach, nad którymi zwykle się nie zastanawiamy. Jest to systematyczny rozwój nowych rodzajów kontroli i mądrości w naszym życiu, oparty na naszych wewnętrznych zdolnościach relaksacji, skupiania uwagi, świadomości i percepcji.”*



CO TO SĄ  
ZMYSŁY?





# EFEKTY TRENINGU MINDFULNESS

# KORZYŚCI DLA UCZNIÓW

Wzmacnia wiarę w siebie

Zmniejsza poziom odczuwanego stresu

Ułatwia skoncentrowanie się na pracy/ informacje są szybciej przetwarzane,

Wyższa kreatywność

Lepsze osiągnięcia w wielu dziedzinach życia (sport, testy)

Lepsze komunikowanie się z innymi,

Wyższa empatia

Lepsze zarządzanie gniewem

A dark, irregular ink blot with splatters on a white background. The blot is roughly circular but has jagged, uneven edges, with several smaller splatters radiating outwards. The color is a deep, dark blue or black. The text 'PRZYKŁADY' is centered within the blot in a white, sans-serif font.

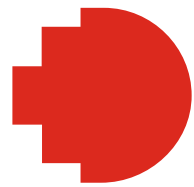
PRZYKŁADY

# BARBIE MEDYTUJE



# PRZYKŁADY PROGRAMÓW DLA MŁODZIEŻY

<a href="http://www.susankaisergreenland.com">www.susankaisergreenland.com</a> (Inner kids)	USA	Pre-K8
<a href="http://www.innerresilience-tidescenter.org">www.innerresilience-tidescenter.org</a>	USA	K8
<a href="http://www.mindfulnessinschools.org">www.mindfulnessinschools.org</a> (Mindfulness in Schools .b )	Wielka Brytania	14-18 lat
<a href="http://www.mindfulschools.org">www.mindfulschools.org</a>	USA	K12
RMIT	Australia	4-18 lat
MindUp	USA	6-14 lat
Holistic Me		



**RMIT**  
UNIVERSITY

# CO W AUSTRALII ROBIĄ UCZNIOWIE?

Typowa sesja trwa od 15 do 45 minut,  
z reguły dwa razy w tygodniu,

Zadania domowe:

- **Uważne jedzenie** – staraj się pięć razy tygodniowo jeść uważnie, tak długo jak możesz, spróbuj dojść do pięciu minut,
- **Uważne zajęcia** – zastosuj uważność do czegoś co już i tak robisz, co może być dla Ciebie łatwe (bieganie, spacer, higiena),
- **Uważne wyzwania** – zastosuj uważność do typowo „nieuważnych” zajęć (telewizja, przemieszczanie się środkami transportu, zakupy, gry), a zwłaszcza wtedy, kiedy przyłapiesz się na ocenianiu siebie lub innych, albo będziesz w trybie wielozadaniowości.

Eline Snel

# UWAŻNOŚĆ I SPOKÓJ ŻABKI

UWAŻNOŚĆ  
I SPOKÓJ ŻABKI



*Ćwiczenia na CD  
dla dzieci  
(i ich rodziców)*



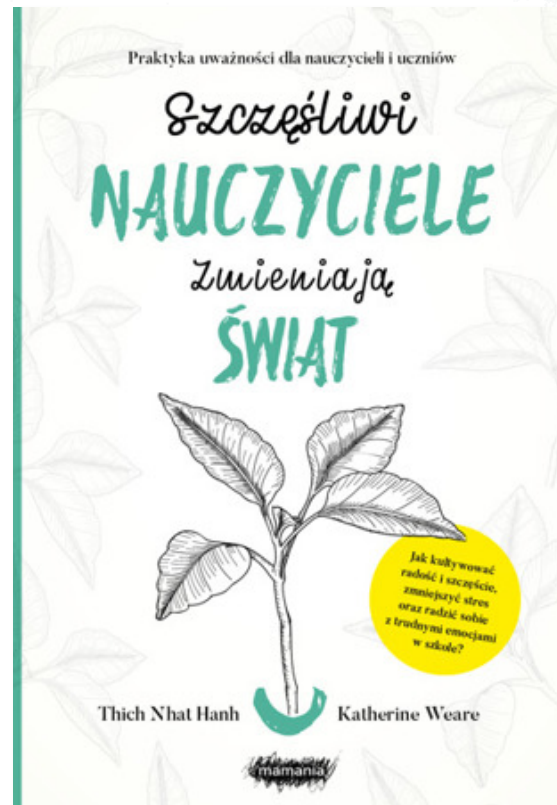
# HOLISTIC ME W TEJ SZKOLE DZIECI ZA KARĘ... MEDYTUJĄ.



# NETOGRAFIA

- <https://www.polskieradio.pl/18/4388/Artykul/2279706,Mindfulness-w-szkole>
- <https://www.juniorowo.pl/mindfulness-w-szkolach-b-sposob-na-koncentracje-pamiec-i-stres/>
- <https://mindfulnessinschools.org/>
- <http://wiadomosci.gazeta.pl/wiadomosci/7,156046,20752967,w-tej-szkole-dzieci-za-kare-medytuja-efekty-przerosly-oczekiwania.html>
- <https://dziendobry.tvn.pl/a/w-usa-emocje-dzieci-wyciszaja-za-pomoca-medytacji>
- <https://www.mindfulschools.org/pdf/>

# BIBLIOGRAFIA



PRZYPOMINAM

[www.zdrowypomorzanin.info](http://www.zdrowypomorzanin.info)

<https://link.do/zpo>



DZIĘKUJĘ

[jarek@growone.pl](mailto:jarek@growone.pl)  
[www.mojekursy.com](http://www.mojekursy.com)