

Uważność, czyli mindfulness [1]



Uczniowie klasy trzeciej, w której rozpocząłmy realizację programu Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej oraz uczniowie klasy ósmej, w której prowadziłem lekcje języka polskiego znają już termin uważności (mindfulness) – próbowaliśmy bowiem wykonywać ćwiczenia uważności podczas zajęć. Dzisiaj chciałbym zapoznać wszystkich z tym pojęciem. Uważność to bardzo wiadome, pełne ciekawości i otwartości doświadczenie chwili obecnej. Dotyczy to otaczającego nas świata, ale także nas samych, emocji i uczuć, sygnałów z ciała, których w danej chwili doświadczamy. Uważność wydaje się być naszym naturalnym stanem, który jednak coraz bardziej zatracamy w dzisiejszej, pędzącej rzeczywistości. Czemu z nas pewnie zauważają, że chcemy szybciej, więcej, co utrudnia nam uzyskać uczucie zadowolenia. Ćwiczenia uważności pomogą nam i naszym dzieciom dostrzec, jak wiele wyjątkowości kryje się w „zwykłym” otaczającym nas świecie. Ponadto pozwalają uspokoić gonitwę myśli. W sytuacji, w której jesteśmy z sobą całkiem dobrze, warto spróbować poćwiczyć uważność. Rodzicom, którzy chcieliby lepiej poznać temat uważności proponuję lekturę artykułów w internecie, np.

<https://pieknoumyslu.com/uwaznosc-dla-dzieci-nauka-emocje/> [2].

Cdn.....

M. Stanek-Moż



• [3]

Source URL: <https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/en/node/2054>

Links:

[1] <https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/en/node/2054>

[2] <https://pieknomyslu.com/uwaznosc-dla-dzieci-nauka-emocje/>

[3] https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/sites/zsociaz.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/Obrazek%20uwa%C5%BCno%C5%9B%C4%87.jpg?itok=LqDVPWvZ