

METODA „UWAGA, TO DZIAŁA!”

DLA RODZICÓW



„Uważność i spokój żabki” (+ CD)

Dla dzieci od 5 do 12 lat
(książka została wydana w 36 krajach)



„Daj przestrzeń... i bądź blisko” (+ CD)

Uważność dla rodziców
i nastolatków (od 12 do 19 lat)

„Głęboko uczciwa książka Eline Snel »Uważność i spokój żabki« jest jednocześnie utrzymana w tonie żartobliwym, co sprawia, że praktyka uważności staje się bardziej grą, zabawą, eksperymentem i przygodą, a nie kolejnym obciążeniem. Oby ta książka trafiła do wszystkich rodziców i dzieci – jedni i drudzy ogromnie na niej skorzystają”. - Jon Kabat-Zinn (z przedmowy do angielskiego wydania książki „Uważności i spokoju żabki”).

PRACA Z DZIEĆMI WEDŁUG METODY ELINE SNEL „UWAGA, TO DZIAŁA!”

Międzynarodowa Akademia Nauczania Uważności założona przez Eline Snel (Academie voor Mindful Teaching, AMT) zajmuje się kształceniem trenerów uważności pracujących z dziećmi. Nauczyciele, pedagodzy, lekarze, terapeuci i edukatorzy uczą się w Akademii pracy z dziećmi i młodzieżą, w wieku od 5 do 19 lat, według metody Eline Snel.

Więcej informacji na stronie www.elinesnel.com
oraz u nauczyciela uważności:



UWAŻNOŚĆ DLA DZIECI I NASTOLATKÓW OD 5 DO 19 LAT

DOBRA WIADOMOŚĆ:

Nie powstrzymasz
w życiu fal, ale możesz
nauczyć się po nich surfować.



„UWAGA, TO DZIAŁA!”
METODA ELINE SNEL



NIE MYLIĆ Z:
terapią, magią,
buddyzmem,
religią...

CO TO JEST UWAGAŻNOŚĆ?

Uważność, czyli inaczej mindfulness, to naturalna zdolność do bycia uważnym i w pełni obecnym:

- Świadomym ciepła słońca na skórze, wiatru we włosach, poirytowania czy zmęczenia w ciele i tego wszystkiego, co możemy obserwować w świecie zewnętrznym i wewnętrznym.
- Dzięki uważności uczysz się obserwować swoje emocje, myśli i sygnały ciała z ciekawością i bez oceniania, gdy tylko się pojawią i tak długo jak trwają. Uczysz się zatem odkrywać swój wewnętrzny świat, nie zaprzeczając i nie ignorując żadnej myśli czy emocji, jednocześnie nie pozwalając im zapanować nad tobą. Uważność pozwala ci łatwiej znaleźć miejsce w świecie zewnętrznym. Znika impulsywność, a pojawia się pełna obecność, życzliwość, spontaniczność i ciekawość. Bez osądzania. Każda chwila staje się niepowtarzalna.

JAK SIĘ TO ODBYWA?

W domu, w szkole, szpitalu czy w gabinecie psychologa, dzieci i nastolatki uczą się być spokojne i uważne jak żabka. Uczą się rozumieć swoje wewnętrzne burze i kontrolować swoją „fabrykę trosk”. Uczą się również akceptować swoje emocje, zamiast je tłumić, a także pielęgnować życzliwość.

Wszystko zaczyna się od:

- bycia świadomym tego czego doświadczają (oddechu, uczuć, myśli) bez osądzania, w przyjazny sposób;
- reagowania świadomie na to, czego doświadczają.

PO CO DZIECIOM UWAGAŻNOŚĆ?

Podobnie jak dorośli, dzieci bywają przemęczone. Często źle śpią, ciężko jest im się skoncentrować i mają kłopoty z nadpobudliwością. Odczuwają niepokój. Doskonale znają przycisk „start”, ale czy potrafią znaleźć również przycisk „pauzy”? Jeśli dziecko wcześniej zetknie się z uważnością, nauczy się lepiej obserwować i koncentrować się, być w kontakcie ze swoim ciałem i odnajdywać spokój, gdy tego potrzebuje.

REZULTATY

- Spokój w ciele i umyśle poprawia koncentrację i wyniki w nauce. Dzieci nie czują się tak bardzo przytłoczone problemami i łatwiej znajdują rozwiązania. Wzrasta ich odporność psychiczna i wiara we własne możliwości, a zmniejsza poczucie porażki.
- Dzieci uczą się używać takich cech jak współczucie, cierpliwość i odpuszczanie tego, na co nie mamy wpływu. Dzięki temu opanowują sztukę radzenia sobie z krótko- i długotrwałymi napięciami. Mają też więcej życzliwości dla innych, co z kolei zmniejsza zjawisko przemocy między dziećmi w szkole.

BADANIA NAUKOWE

Holenderskie czasopismo zajmujące się autyzmem, Wetenschappelijk Tijdschrift Autisme, opublikowało we wrześniu 2012 roku wyniki badań nad efektami metody „Uwaga, to działa!” w pracy z dziećmi autystycznymi. Autorami tego badania byli H.R. Nanninga i B.B. Sizoo.

A oto ich wnioski:

Wahania nastroju znacznie się u dzieci zmniejszyły, podobnie jak poziom lęku. Dzieci czuły się lepiej fizycznie. Trening był dla nich przyjemny. Rodzice mogli również w nim uczestniczyć, studiując w domu przeznaczony dla nich podręcznik.

NA CZYM POLEGA „UWAGA, TO DZIAŁA!”?

Jest to stworzony przez Eline Snel ośmio- lub dziesięciodniowy metodyczny kurs uważności dla dzieci i nastolatków. Został on opracowany na potrzeby szkół podstawowych, ponadpodstawowych, gabinetów terapeutycznych, szpitali i innych specjalistycznych instytucji. Metoda ta opiera się na ośmiotygodniowym programie redukcji stresu autorstwa Jona Kabata-Zinna.

Trening prowadzony jest w czterech przedziałach wiekowych przez certyfikowanych trenerów, wykształconych przez Akademię (Academie voor Mindful Teaching, AMT).



DLA KOGO?

- dla wszystkich dzieci i nastolatków od 5 do 19 lat
- dla nauczycieli i innych specjalistów zajmujących się dziećmi i nastolatkami (lekarzy, psychologów, pedagogów itd.)
- dla rodziców

GDZIE?

- w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych oraz szkołach specjalnych
- w placówkach opieki, szpitalach i prywatnych gabinetach
- w domu



**„UWAGA, TO DZIAŁA!”
METODA ELINE SNEL**



DLACZEGO METODA ELINE SNEL JEST WYJĄTKOWA?

- Eline Snel opracowała swój program treningów, bazując na doświadczeniu i praktyce oraz testując go z dziećmi i młodzieżą w różnym wieku, w ramach specjalistycznych instytucji oraz w pracy indywidualnej.
- Metoda ta dostosowana jest do czterech przedziałów wiekowych: 5–7 (8) lat, 8–12 lat, 12–14 lat i 14–19 lat. Ma zastosowanie również u dzieci i młodzieży ze zdiagnozowanymi zaburzeniami, a także u młodych sportowców czy muzyków.
- Cztery podręczniki dla trenerów są bardzo szczegółowe i praktyczne, co zapewnia najwyższą jakość i komfort pracy.
- Szkolenie trenerów w Akademii ma charakter pogłębiony i spersonalizowany. W jego trakcie stale kładziony jest nacisk na w pełni świadomą postawę edukatorów. Stała superwizja zapewnia im rozwój kompetencji.
- Szkolenie nauczycielskie odbywa się w sześciu językach, zaś treningi dla dzieci i młodzieży są prowadzone w rodzimych językach nauczycieli w kilkudziesięciu krajach na całym świecie.
- Metoda jest odpowiednia dla wszystkich typów placówek edukacyjnych, gabinetów zdrowia psychicznego itp.

**„UWAGA,
TO DZIAŁA!”**

Uważność pomaga naprawdę uczyć się, kiedy się uczysz, świadomie jeść, kiedy jesz i spokojnie zasypiać, kiedy tego chcesz. Pozwala ci również zdawać sobie sprawę z tego, że masz myśli i emocje, ale nimi nie jesteś!