

METODA „UWAGA, TO DZIAŁA!”

DLA RODZICÓW



„Uważność i spokój żabki” (+ CD)

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



„Daj przestrzeń ...i bądź blisko”

Uważność dla rodziców
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”.

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, od 5 do 19 lat, według metody Eline Snel. Więcej informacji na stronie www.elinesnel.com.

Ta metoda jest jasna,
skuteczna i prosta
do zastosowania.
Powstała na
podstawie osobistego
doświadczenia.

„Nie bez przyczyny
ta metoda spotyka
się na całym świecie
z tak ogromnym
zainteresowaniem”.
Vives Onderwijs
magazine

UWAŻNOŚĆ

DLA DZIECI I NASTOLATKÓW OD 5 DO 19 LAT

**DOBRA
WIADOMOŚĆ:**
Nie powstrzymasz
w życiu fal, ale
możesz nauczyć
się po nich
surfować.



Więcej informacji na stronie
www.elinesnel.com



„UWAGA, TO DZIAŁA!”
METODA ELINE SNEL

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

CO TO JEST UWAGAŃNOŚĆ?

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 świat wewnętrzny, 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, w liceum czy gimnazjum, w szpitalu czy w gabinecie psychologa, dzieci i nastolatki uczą się być spokojne i uważne jak żaba. 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 uważnym bez osądzania.

PO CO DZIECIOM UWAGAŃNOŚĆ?

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 „pauza”? 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. Wzrastają ich odporność psychiczna, dynamizm i wiara we własne możliwości, a zmniejsza poczucie porażki.
- Dzieci uczą się 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 lepiej czują się 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, gimnazjów i liceów, 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), w różnych krajach Europy oraz w Hongkongu.

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 wstępnie 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 supervizja zapewnia im rozwój kompetencji.
- Szkolenie nauczycielskie odbywa się w czterech 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!