

## OPIS TRENINGU DLA MŁODZIEŻY „Moc Uważności”

Rozwijanie uważności nie wymaga wielu godzin dziennie i można je wykonywać wszędzie. Trening koncentruje się na kompetencjach indywidualnych jak i społeczno-afektywnych w odniesieniu do siebie jak i innych ludzi; takich jak świadoma uważność, kontakt z ciałem, życzliwość, współczucie, wdzięczność i radzenie sobie z trudnymi emocjami oraz rozwijania motywacji prospołecznej...

Mogą kontynuować praktykowanie ich od pierwszego spotkania i po zakończeniu treningu, co jest szczególnie zalecane, aby je utrwalić. Zajęcia są zaproszeniem do rozwijania tych zdolności z możliwością kontynuowania treningów, po uczestniczeniu w min 12 spotkaniach. Zajęcia będą prowadzone do czerwca.

**Trening** uczy praktyk świeckich mindfulness / awareness/compassion

(uważność/świadomość/współczucie) odpowiednich dla wieku oraz działań, które są ukierunkowane na zwiększenie zdolności nastolatka do bycia w aktualnej chwili i odczuwania wewnętrznego doświadczenia (jego własnego doświadczenia), zewnętrznego doświadczenia (doświadczenie innych ludzi) i obu razem bez mieszania dwóch; oraz by promować samoświadomość, życzliwość, współczucie, równowagę i pracę zespołową. Wiele działań wymaga interakcji między uczestnikami i prowadzącym. Kursy uważności są zaprojektowane w taki sposób, że długość czasu w działaniach introspekcyjnych, stopniowo wzrasta w trakcie trwania programu. Każde zajęcia są podzielone na trzy sekwencje. Pierwsza sekwencja obejmuje krótki okres siedzenia w introspekcyjnej praktyce np.; medytacja uważności, uwaga na ciele i odczuciach a trzecia sekwencja obejmuje okres introspekcji podczas leżenia lub siedzenia. Środkowa sekwencja zawiera, omówienie tematu zajęć i ćwiczenia, które realizują cel (na przykład świadomość oddechu, świadomość sensoryczna, określania siebie, definiowanie stresu, odpuszczanie osądów, autentyczne słuchanie, komunikacja, regulacja, życzliwość, praca zespołowa, współczucie itd.). Długość pierwszej i trzeciej sekwencji stopniowo wzrasta w miarę trwania programu. Program opiera się na ustrukturyzowanym formacie, ale wymaga elastyczności w odniesieniu do nauczania określonych zagadnień w celu dostosowania się do nieoczekiwanych wydarzeń ze względu na stan emocjonalny, zmian w realizacji zadań, które wykonują pomiędzy spotkaniami, zmęczenia uczestników, dynamiki interpersonalnej lub ich pobudliwości.

### **Praktyka domowa jest ważną częścią treningu!**

Wzorce umysłu, nad rozwojem lub zmianą których będziemy pracować, albo są niewykształcone lub często istnieją od dawna i stały się tak nawykowe i automatyczne, że ledwo są ich świadomi. A to czy uda się dokonać rozwoju lub zmian, zależy od tego czy zostanie włożony czas i wysiłek w naukę nowych sposobów. Dlatego też, różne formy arkuszy do pracy własnej są dobrowolne jednak zachęca się do korzystania z nich w czasie pomiędzy spotkaniami, aby w pełni korzystać z zajęć.

To podejście zależy w dużej mierze od chęci ćwiczenia w domu między spotkaniami. Ta domowa praktyka potrwa od 10 – do 45 minut rozłożone w ciągu dnia, najlepiej 6 dni w tygodniu. Można spodziewać się, że przekonają się, iż uważność jest tym dla umysłu, czym jest ruch -trening dla ciała - osiągnięcie wyników wymaga czasu i praktyki. Jednak zbyt forsowny trening nie ma nic wspólnego z łagodnością i życzliwością dla samego siebie.

**Program** – wywodzi się z psychologii kontemplatywnej (Karuna Trening <https://www.karunatraining.org/>), która łączy wiedzę psychologii zachodniej i wschodniej oraz świeckiej formy mindfulness w ćwiczeniach zaczerpniętych z: „mindfulness skills to help you deal with stress” / GINA M. BIEGEL, MA, LMFT jak również; „Mindfulness skills for kids & teens / a workbook for clinicians Techniques, activities&worksheets”. Debra E Burdick, oraz elementach „MUDRA SPACE AWARENESS” / Lee Worley - Professor of Performance and Contemplative Education at Naropa University. Prowadzenie ciała, głosu i umysłu do zestrojenia poprzez różne formy ćwiczeń ekspresji indywidualnej jak i grupowej.

#### WYPOWIEDZI MŁODYCH LUDZI:

- „Nauczyłem się inaczej radzić sobie ze stresem, co ostatecznie pomogło mi przestać się odcinać. Wiem, że to był mój wybór, aby przestać, ale umiejętności te dały mi pomysły na [spróbowanie] innego podejścia zamiast odcinania się, np.; różne sposoby na uspokojenie się”.
- „Nauczyłem się odpuszczać i odchodzić od złych doświadczeń”.
- „Czułem, że nauczone umiejętności radzenia sobie są wystarczająco łatwe i wystarczająco skuteczne, aby można je było wykorzystać w razie potrzeby. Teraz przynajmniej czuję, że mam możliwość zmniejszenia stresu”.
- „Nauczyłem się nowych i różnych sposobów na relaks i radzenia sobie ze stresem i nie martwię się zbyt”.

#### LISTA PRZYKŁADOWYCH TEMATÓW – PORUSZANY PODCZAS TRENINGÓW:

- Czym jest uważność?
- Po co nam uważność?
- Neuroplastyczność
- Uczenie się, kim jesteś
- Dobry stres i zły stres
- Emocjonalne skutki stresu
- Pomocne i nieprzydatne sposoby radzenia sobie ze stresem
- Myśli i uczucia – gniew, złość
- Życie w chwili obecnej
- Dostrzeganie swoich pozytywnych cech
- Być w teraźniejszości: pięć zmysłów
- Perspektywa na siebie i innych.
- Uważne jedzenie
- Świadome odrabianie lekcji
- Akceptowanie wszystkich emocji
- Zmiana sposobu radzenia sobie z bolesnymi sytuacjami
- Uważne słuchanie – mówienie
- Zamiana trujących myśli
- Ruminacje – co to jest?
- Badania nad treningami mentalnymi

Jak również tematy od uczestników związane z ich doświadczeniami.

## ĆWICZENIA:

**Body Scan -skanowanie (+audio):** forma treningu uważności, która uczy, jak rozpoznawać i doświadczać fizycznych doznań z ciała bez oceny i interpretacji .

**Trzyminutowa przestrzeń na oddech i zatrzymanie:** to narzędzie zapewnia bezpośredni sposób radzenia sobie, z codziennością. Charakteryzuje się świadomością i chęcią doświadczenia tego, co jest w danym momencie. Różne formy oddychania i obserwacji swojego stanu podczas ćw.

**Mindful sitting (+audio)-** Medytacja uważności na siedząco (+ audio): to ćwiczenie uczy, jak postrzegać myślący umysł i zapewnia wgląd w jego naturę i typowe wzorce myślenia.

**Uważne cieszenie się jedzeniem:** ćwicząc jedzenie w uważny sposób, pomagasz ograniczyć emocjonalne nawyki jedzenia i utrwalasz zdrowsze zachowania żywieniowe.

**Uważne wykonywanie dowolnej czynności** – jako praktyka codzienna. Dowolna czynność wykonywana w sposób uważny i świadomy.

**Uważny ruch:** wspiera kontakt z własnym ciałem i akceptację jego stanu – po przez wprowadzenie łagodności i uwagi na tym co się robi w danym momencie – w codziennej profilaktyce redukcji stresu.

**Praktyka Intensyfikacji** - Aby zrozumieć relaksację / odprężenie należy najpierw zrozumieć jej przeciwieństwo, intensyfikację. nie oznacza prostego rozluźnienia mięśni, ale uwolnienia całego trzymania, wszelkiego mentalnego przywiązania.

**Praktyka życzliwości (+ audio):** wobec siebie, bliskich neutralnych i „wrogów” – daje możliwość rozluźnienia napięć jakie pojawiły się w tych relacjach. a wg. badań w projekcie „ReSource” <https://tanasinger.de/the-resource-project/> - już po 3 miesiącach ćwiczeń codziennych indywidualnie i w parach - odpowiedź na stres zmniejsza się nawet o 50% (badano poziom kortyzolu) w odniesieniu do grupy kontrolnej.

**Uważne słuchanie:** doświadczenie, jak to jest słuchać innych w uważny sposób i mówić, gdy inni słuchają uważnie.

**Uważne mówienie:** poprawianie umiejętności komunikacyjnych poprzez ćwiczenie uważnego, celowego mówienia. Partyka grupowa oraz w parach.

**Uważne widzenie, czucie, spacer, sport, interakcje społeczne:** pomaga doświadczyć, jak myśli kształtują i wywołują uczucia oraz jak można zapobiec negatywnemu cyklowi myślenia. Skomunikować się z otaczającym światem zamiast być w swoich myślach.

**Praktyka 4 kroków (+audio):** w przypadku silnych emocji możemy nawiązać z nimi kontakt – zamiast się od nich odcinać. Czas trwania tej praktyki zależy od nas, może trwać kilka sekund lub minutę czy dwie. Korzystamy z niej, kiedy pojawiają się silne emocje. Bazą do tego jest bycie z trudną emocją i rozwijanie umiejętności relaksowania się kiedy jej doświadczamy a nawet odnajdywaniu pod nią naszej wrodzonej mądrości.

**Zauważ – zaakceptuj – puść i wróć (+audio):** forma treningu uważności, która uczy, jak rozpoznawać i doświadczać fizycznych doznań z ciała bez oceny i interpretacji .

Z poważaniem  
Zbigniew Mielke