



GOM  
INSTYTUT  
UWAŻNOŚCI



FB: GOM Instytut Uważności  
[www.gom.info.pl](http://www.gom.info.pl)

T: 603 082 333

M: [trening@gom.info.pl](mailto:trening@gom.info.pl)

ZAJĘCIA  
"MOC uważności"  
dla dzieci  
przedszkolnych  
3-4 i 5-7 lat

- Świadomość
- Połączenie
- Emocje
- Współpraca,  
integracja,  
relaks

## Po co dzieciom Uważność

Dzieci są z natury ciekawskie, mają duszę odkrywcy i wrodzoną potrzebę uczenia się. Są też naturalnie uważne. Ale – podobnie jak dorośli, często bywają zestresowane, niespokojne i rozkojarzone.

Poprzez ćwiczenia uważności i świadomego bycia dzieci uczą się zatrzymywać, żeby złapać oddech i poczuć, czego naprawdę teraz potrzebują. Działają mniej impulsywnie, zwracają uwagę na to, co czują w danej chwili, co się dzieje z ich ciałem, uczą się akceptować to i radzić sobie z trudnymi emocjami.

## Zbigniew Mielke

Karuna Trainer  
for compassion,  
mindfulness  
and  
mindfulness based  
communication  
methods.

## Posiadam doświadczenie

pracy pedagogicznej z dziećmi i szkoleniowej z dorosłymi. W prowadzeniu treningów dla dzieci, młodzieży, nauczycieli, rodziców i seniorów. Ukończyłem 3 letnie studia psychologii kontemplatywnej z tytułem trenera. Praktykuję medytację od 93 roku.

Współpracuje z Fundacją "Milon" w działaniach na rzecz rodziców i dzieci.

Obecnie prowadzę trening dla kadry pedagogicznej.

## Program

### ŚWIADOMOŚĆ

- Świadomość i uwaga w przestrzeni
- Kotwiczenie/Uziemienie/Bycie obecnym
  - Spokój i ciekawość
- Poczucie ciała/Skupienie/Koncentracja
  - Ciało (zmysły, ruch, bezruch, oddech)

### POŁĄCZENIE

- Połączenie/wzajemne połączenia
  - Świadomość innych/Świadomość społeczna
  - Umiejętności w relacjach i Rozwijanie empatii
  - Świadomość świata „Podziw i cud”
  - Współczucie – dla siebie i dla innych (Opieka, życzliwość, wdzięczność, dobre samopoczucie)

### EMOCJA

- Równowaga emocjonalna/Regulacja emocjonalna
  - Rozpoznaj/przeformułuj
  - Kompetencje emocjonalne (Rozpoznawanie emocji)
  - Praca z elementami rozpraszającymi uwagę
  - Samozarządzanie, - Samoregulacja,
  - Świadomość siebie
  - Wybory

