

Jóga a mindfulness ve škole a školce

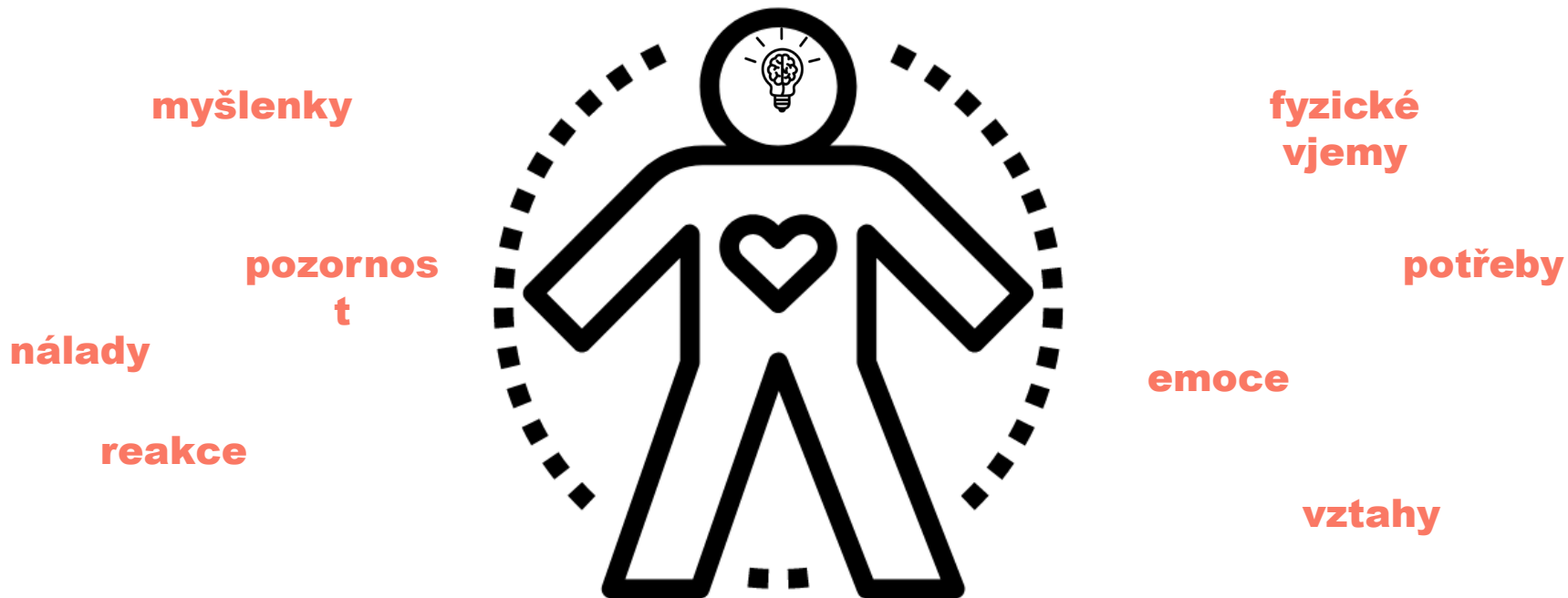
Podpora psychické rovnováhy a celkového wellbeingu
vyučujících i dětí a dospívajících



Jana Kyriakou



Když se narodíme, dostaneme uživatelský manuál na své tělo a mysl?



Wellbeing

Wellbeing je stav, ve kterém můžeme v podporujícím a podnětném prostředí plně rozvíjet svůj fyzický, kognitivní, emocionální, sociální a duchovní potenciál a žít spolu s ostatními plnohodnotný a spokojený život.

(Partnerství pro vzdělávání 2030+)

Wellbeing je definován jako pocit zdraví a vitality, který vychází z našich myšlenek, emocí, činů a zkušeností. **Když se cítíme dobře, cítíme se po většinu času šťastní, zdraví, společensky propojení a cílevědomí.**

(Centrum pozitivní psychologie)



osobní pohoda

duševní pohoda

Vychází z pozitivní psychologie

Wellbeing

OSOBNÍ WELLBEING

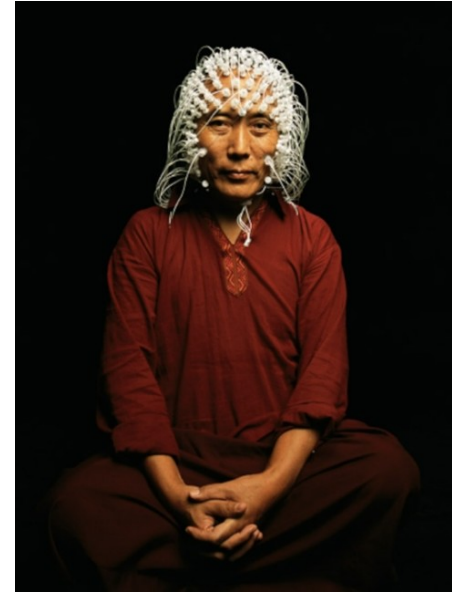


KOMUNITNÍ WELLBEING

- škola/vzdělávací systémy
- pracoviště
- zájmové a sportovní komunity
- sousedství
- města
- státy
- svět
- planeta

Mindfulness a jóga - podpora wellbeingu

- Práce s tělem i myslí
- Přímé ovlivňování nervového i hormonálního systému



Podpora wellbeingu skrze rozvíjení všímavosti (mindfulness)

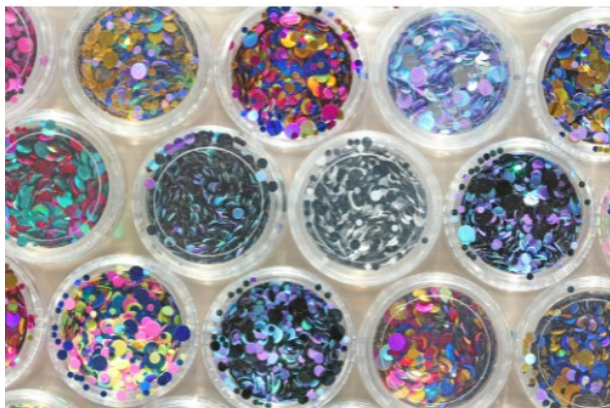


Jedno ráno

Ráno venku příjemně svítí slunce.
Pro Sašu je toto ráno ale stresující.
Vůbec nechce jít do školky.

Je stále otřesena z hádky s kamarádkou.
Bojí se také, že jí děti první den nebudou poslouchat.
A ještě k tomu ví, že se už urgentně musí objednat k
zubaři.

Do školy/ky a do práce s glitrovou sklenicí



Mindfulness praxe

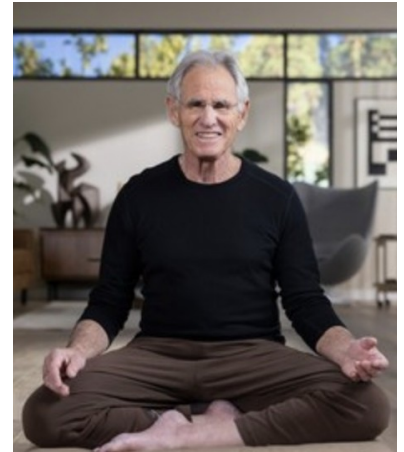


Co je to mindfulness?

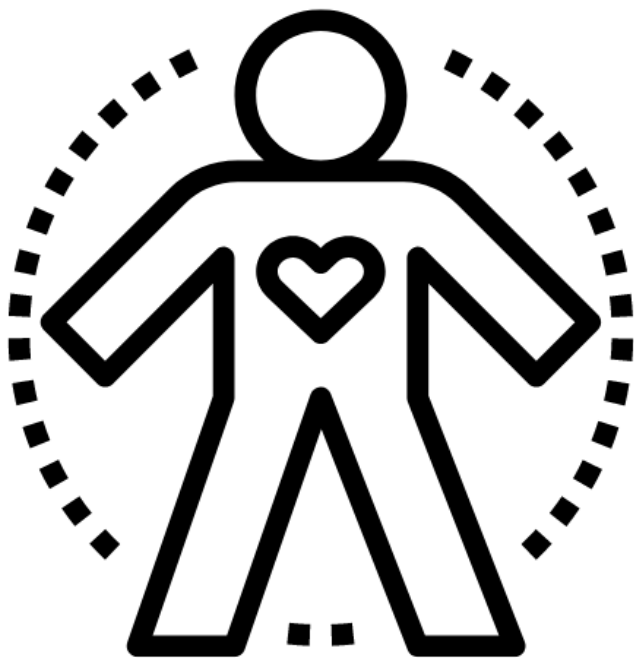
Mindfulness - česky všímavost

“Mindfulness, nebo-li česky všímavost, je uvědomění, které pramení ze záměrného zaměření pozornosti na přítomný okamžik bez posuzování a s přátelským zájmem.”

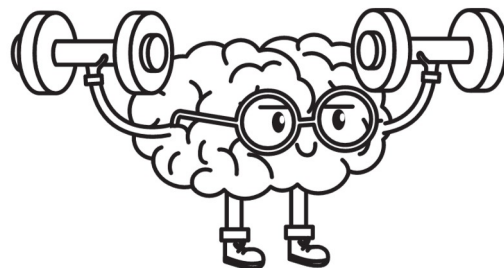
Jon Kabat-Zinn




Mindfulness/všímavost



Schopnost plného uvědomování si toho, co se děje v nás a kolem nás.





Vědci zkoumají působení rozvoje mindfulness na naše zdraví a život od 70.let 20.století

- Snížení stresu u dětí, dospívajících a dospělých
- Zlepšení pozornosti, paměti a akademických výsledků
- Zlepšení soustředění dětí a dospělých s poruchou pozornosti (ADHD apod.)
- Zvýšení empatie a laskavosti k sobě i druhým
- Zlepšení celkového fyzického i psychického stavu
- Snížení zánětlivosti v těle i na úrovni epigenetiky
- Podpora léčby depresí, úzkostí, poruch příjmu potravy a dalších psychických poruch a onemocnění

Mindfulness ve vzdělávání

Zlepšení regulace emocí, zvýšená kapacita soustředění,
snížení stresu studentů*ek i vyučujících, zlepšení třídního klimatu



Contemplative/Emotion Training Reduces Negative Emotional Behavior and Promotes Prosocial Responses

Margaret E. Kemeny, Carol Foltz, James F. Cavanagh, Margaret Cullen, Janine Giese-Davis, Patricia Jennings, Erika L. Rosenberg, Omri Gillath, Phillip R. Shaver, B. Alan Wallace, and Paul Ekman

Online First Publication, December 12, 2011. doi: 10.1037/a0026118



賽馬會「樂天心澄」
靜觀校園文化行動

Jockey Club "Peace and Awareness"
Mindfulness Culture in Schools Initiative

MISP
MINDFULNESS IN SCHOOLS PROJECT



Mindfulness na prestižních světových univerzitách



Mindfulness ve školkách a školách v ČR



Neurověda a všímovost

Autopilot (default mode)

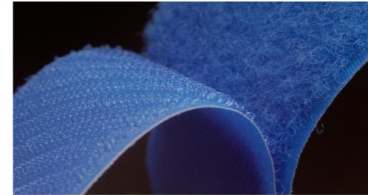
zhruba 50% našeho bdělého času



Negativní tendence mozku

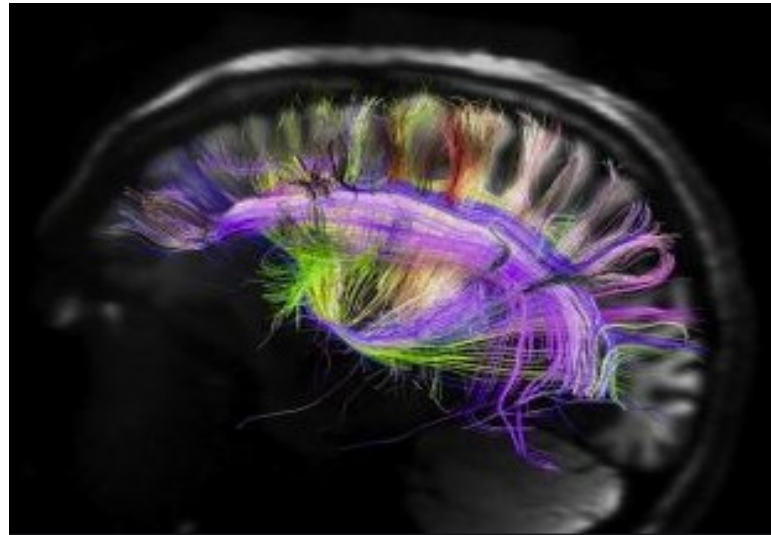


Teflon & Suchý zip (Dr. Rick Hanson)



Neurověda a všímavost

Všímavost (mindfulness) -> integrace jednotlivých částí mozku

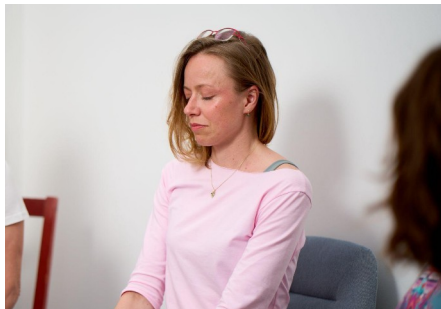


Formální a neformální praxe

Formální praxe

Různé meditace a další aktivity:

- na dech
- na tělo
- body-scan
- všímavost myšlenek/emocí
- meditace v chůzi a jiném pohybu
- meditace laskavosti



Neformální praxe

Vědomé používání schopnosti mindfulness v každodenním životě:

- všímavé jezení
- všímavá procházka
- všímavá konverzace
- všímavý úklid...
-a jakákoliv další běžná aktivita v životě



Kdy to zabere?

8 min mindfulness praxe

snížila krátkodobě toulající se mysl

10 min mindfulness praxe

překonalo poškození koncentrace způsobené multitaskingem v krátkém čase

10 h mindfulness praxe rozdělené do 2 týdnů

posílilo pozornost a pracovní paměť & zlepšilo skóre při přijímacích zkouškách na magisterské studium

Krátká a krátkodobá praxe však není udržitelná a mozek se vrátí do automatického režimu

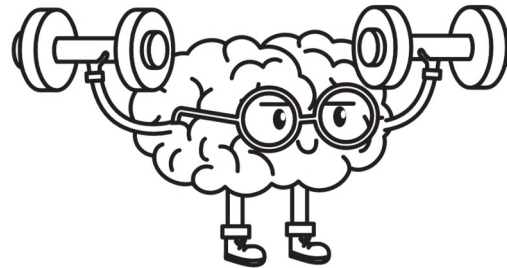


zdroj: Daniel Goleman & Richard J. Davidson: Altered Traits

Kdy to zabere?

Nejvíce prozkoumaný je 8týdenní kurz MBSR

Vědci: účast na osmitýdenním programu mindfulness vede k měřitelným změnám v oblastech mozku souvisejících s pamětí, vnímáním sebe sama, empatií a stresem.



zdroj: Harvard Gazette 2011 a tisíce dalších studií

Interpersonální neurobiologie

Wellbeing dospělých je zásadním kritériem pro wellbeing dětí

VYUČUJÍCÍ JSOU TAKOVÝMI “NEURO-SOCHAŘI” DĚTSKÉHO MOZKU

(Kevin Hawkins, Amy Burke - Mindwell)



Více: Interpersonální
neurobiologie: Dr. Daniel
Siegel
<https://drdansiegel.com/>

www.semwell.org





Emoce bez domova

**Pokud si do třídy vezmete "emoci bez domova"
(takovou, kterou si neuvědomujete),
mohla by "najít domov" někde jinde ve třídě
(mohla by spustit emoční reakci dítěte).**

(Mindwell Education)

Princip a postup přinášení mindfulness (všímavosti) do škol/ek

**Jsem všímavý*á
(rozdávám vlastní mindfulness)**



Učím všímavě



Předávám mindfulness dětem



Jóga

- Jóga je holistický systém pohledu na lidské zdraví, životní pohodu a na náš život v harmonii se zbytkem světa.
- Jóga se zaměřuje na **všechny pilíře zdraví a wellbeingu** - na fyzické, duševní, emoční, spirituální zdraví a na propojení s naší vyšší moudrostí a životním smyslem.
- Dle původní 4000 let staré filozofie má mnoho disciplín.



Jóga, moderní svět a školství

- S respektem ke staré tradici
- Zjednodušení disciplín
- Zaměření na vědecky ověřené benefity určitých disciplín pro účely široké populace

Fyzické pozice

Dechová cvičení

Jednoduché meditace

Vedené relaxace

Gramotnost/slovník - emoce, tělo, mysl



Vědecky ověřené benefity jógy

- Snížení stresu u dětí, dospívajících a dospělých
- Zlepšení pozornosti, paměti a akademických výsledků
- Zlepšení posturálního zdraví
- Zlepšení celkového fyzického i psychického stavu
- Zlepšení vztahu k tělu
- Zlepšení spánku
- Podpora léčby depresí, úzkostí, poruch příjmu potravy a dalších psychických poruch a onemocnění

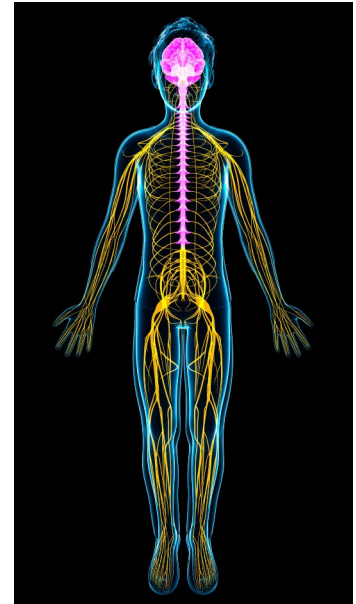


Jóga a mindfulness posilují schopnost **interocepce** = vnímání našeho vnitřního prožívání

- Produkt centrálního nervového systému (CNS)
- Jedná se o inkluzivní vnímání sama sebe : tělesných pocitů, bolestí, vnímání emocí, pocitu zdraví, pocitu času, rozhodování a dalších oblastí života (Ceunen, Vlaeyen, Van Diest, 2016)
- To, jak vnímáme naše vnitřní prožívání (Neff)

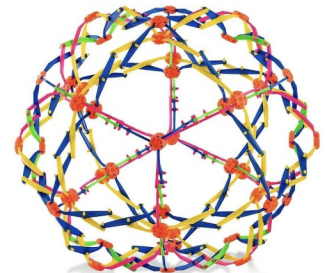
- Při přetížení nervového systému dochází často ke **snížení interocepce a schopnosti emoční a stresové regulace**

- **Tréninkem interocepce posilujeme nervový systém a schopnost emoční a stresové regulace**



Jóga a mindfulness s dětmi a mládeží

1. VLASTNÍ PRAXE A PODPORA WELLBEINGU - interpersonální neurobiologie
2. POVÍDEJTE SI O EMOCÍCH - VŠECHNY JSOU “SPRÁVNÉ” (např. karty/obrázky emocí)
3. UČTE JE VNÍMAT SVÉ TĚLO (variace poklepávání, masáží, jógových hrátek, praxe body-scan)
4. UČTE JE VNÍMAT DECH (hrátky s Hoberman koulí, foukání do větrníků, počítání dechů...)
5. UČTE JE, CO TO ZNAMENÁ A JAK RELAXOVAT (zvonkohry, jógové relaxační hrátky)



Přinášení mindfulness dětem/dospívajícím

- Jak u své vlastní praxe, tak u praxe s dětmi **buďte trpěliví, laskaví, zkoušejte to znovu**
- Neočekávejte, že malé děti budou provádět cvičení stejně jako starší děti nebo jako dospělí
- **Děti nebudou meditovat a relaxovat “v klidu”** či se zavřenýma očima (někdy ano, někdy ne, někdy jen chvíli - to je normální)
- S menšími dětmi **“hrajte mindfulness”** pomocí příběhů
- S dospívajícími vedte diskuse, **nenuťte je k cvičení (i pozorováním vnímají)**
- Zkuste **pouštět** představu o určitém výsledku
- **Vy jen sázíte semínka, normalizujete sebepoznávání, péči o tělo i mysl a psychohygienu jako automatickou součást života**



Nejde o dokonalost, jde o propojení

se sebou



s ostatními



**s širší
komunitou**



**s naší
planetou**



SEMwell pozvánka - jaro 2024

Online kurz: MBSR pro učitele a učitelky – snižování stresu prostřednictvím mindfulness

- Začínáme 8. 4. 2024
- 8 pondělí, 14.30 - 17.00

Konference: Psychická rovnováha v předškolním vzdělávání - rozvíjením mindfulness k harmonii ve třídě i v životě.

- Půldenní konference
- Čtvrtek 25. 4. 2024, 15:00 - 19:00, Praha



PŘÍRUČKA VŠÍMAVOSTI A ODOLNOSTI PRO MLÁDEŽ ZDARMA



Příručka všímavosti
a odolnosti
pro mládež



benefitproject.org

Obsah

Úvod	3
Modul 1: Duševní zdraví a pohoda	7
Modul 2: Všímavost	21
Modul 3: Odolnost	37
Modul 4: Na vztazích záleží	45

www.benefitproject.org



DUŠEVNÍ ZDRAVÍ MLÁDEŽE A ZAPOJENÍ DO SPOLEČENSKÉHO AKTIVISMU



www.safespace4youth.eu

