

Kosmos i Kajo

Kajo i Joka w poszukiwaniu
uwagi



- budowanie odporności psychicznej
- redukcja stresu
- wzmacnianie relacji
- angażujące opowieści i ćwiczenia

Jowita
Wowczak

mamania

Katarzyna
Kowalska-Bębas

Uważność w budowaniu odporności psychicznej



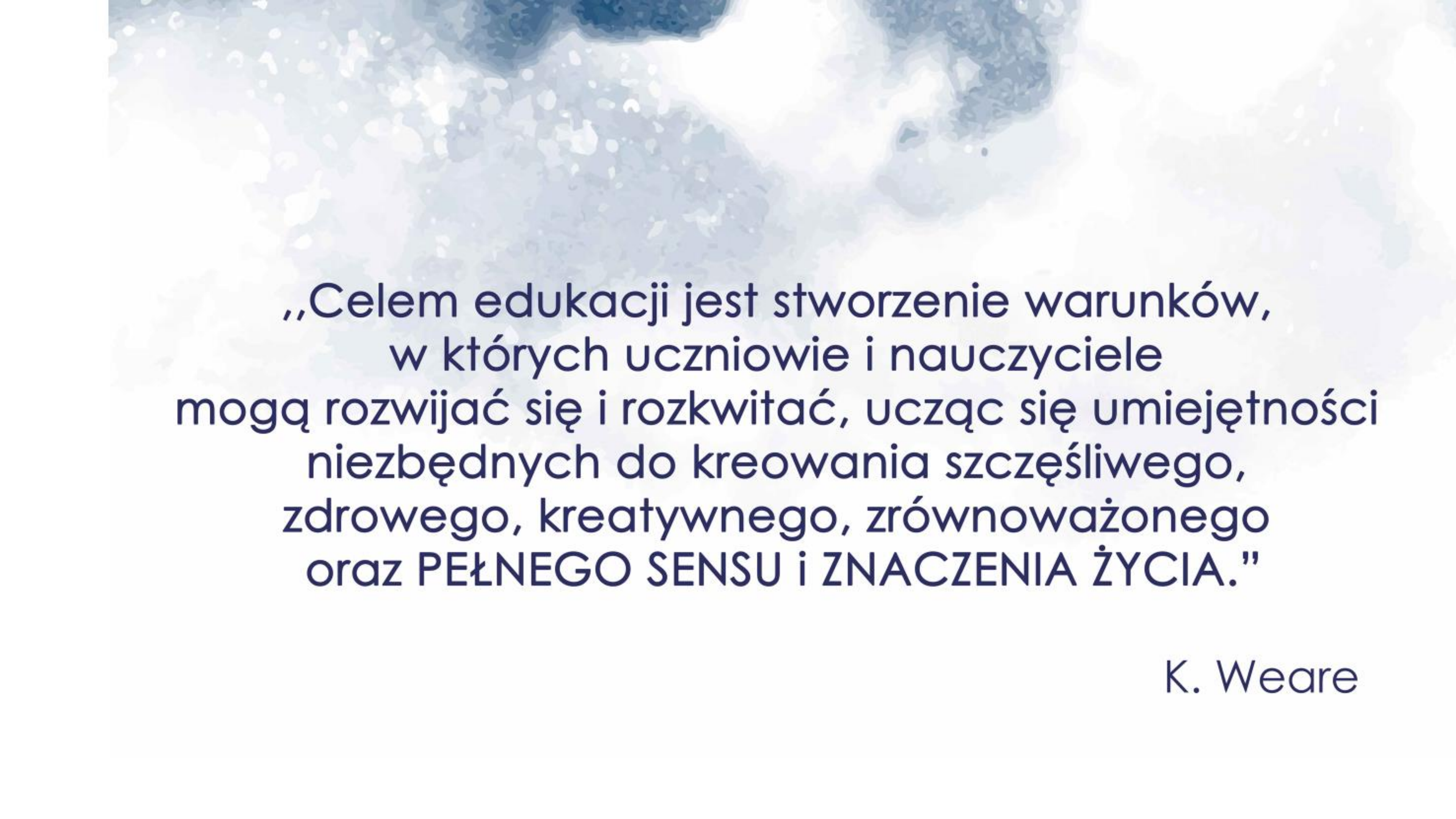


Jowita Wowczak

Absolwentka psychosomatyki i somatopsychologii, konsultantka ds. redukcji stresu, trener uważności, nauczyciel medytacji.. Pracuje z dziećmi i dorosłymi warsztatowo i indywidualnie, założycielka Centrum Redukcji Stresu, pomysłodawczyni konferencji „Dzieci Wolne od Stresu”.
Twórca programu edukacyjnego dla dzieci „Kosmos i Kajo”, kart uważności i współautorka książki „Planeta Mądrości”.

Katarzyna Kowalska - Bębas

Certyfikowana trenerka Family-lab i jogi dla dzieci, założycielka projektu „Wychowanie w szacunku”.
Realizuje szkolenia, warsztaty i seminaria dla nauczycieli, rodziców i dzieci. Prowadzi zajęcia z jogi i uważności we wrocławskich przedszkolach.
Dyrektor przedszkola „Mały podróżnik”.
Twórca programu „Kosmos i Kajo”, kart do jogi, współautorka książki „Planeta Mądrości”.



„Celem edukacji jest stworzenie warunków,
w których uczniowie i nauczyciele
mogą rozwijać się i rozkwitać, ucząc się umiejętności
niezbędnych do kreowania szczęśliwego,
zdrowego, kreatywnego, zrównoważonego
oraz PEŁNEGO SENSU i ZNACZENIA ŻYCIA.”

K. Weare

Program zawiera 5 elementów:

- wiedzę o stresie,
- odreagowanie i elementy gimnastyczne jogi,
- uważność ,
- oddech,
- edukację emocjonalno - społeczną.





BUDOWANIE ODPORNOŚCI
PSYCHICZNEJ

EDUKACJA SPOŁECZNA

EDUKACJA EMOCJONALNA

UWAŻNOŚĆ

Formy programu:

- Może być prowadzony przez nauczyciela w szkole/ przedszkolu lub po za szkołą jako forma zajęć dodatkowych.
- Program to 10 spotkań po 45/90 minut przeprowadzonych raz w tygodniu.
- Zabawy i ćwiczenia prowadzone w formie Uważnej Przerwy (w trakcie przerwy między lekcjami, są to zabawy i ćwiczenia pozwalające się wyciszyć i zrelaksować).
- Kosmicznej Pauzy w trakcie zajęć lekcyjnych (w zależności od potrzeb grupy, zabawy i ćwiczenia rozluźniające, wspierające koncentrację, wyciszające lub pozwalające odreagować nadmiar energii lub emocji).
- Krótkie formy warsztatowe z założeniem celów na podstawie potrzeb,
- Uważne Powitania i Uważne Pożegnania.
- Uważne dni lub tygodnie – wyzwania, celebrowanie.

Odporność psychiczna to zdolność do radzenia sobie z wyzwaniami, stresem i przeciwnościami losu w sposób adaptacyjny.

Osoby o wysokiej odporności psychicznej są w stanie:

- lepiej zarządzać emocjami,
- skuteczniej rozwiązywać problemy,
- szybciej wracać do równowagi po trudnych doświadczeniach.



Uważność w luźnym tłumaczeniu z sanskrytu oznacza „świadomość”, „powracanie”, „pamięć”.



Po co ćwiczymy umysł?

- By lepiej regulować swoje stany fizjologiczne w sytuacji stresującej,
- By szybciej móc potrafić powrócić do równowagi „po stresie”,
- By właściwie postrzegać rzeczywistość,
- By radzić sobie ze swoimi myślami,
- By wiedzieć co się czuje i dlaczego,
- By żyć w danej chwili.

**Praktyka uważności
wzmacnia zdolność do
samoregulacji uwagi oraz
pozwała rozwijać
szczególny rodzaj postawy
wobec własnych przeżyć
cechujący się ciekawością,
otwartością oraz
akceptacją.**

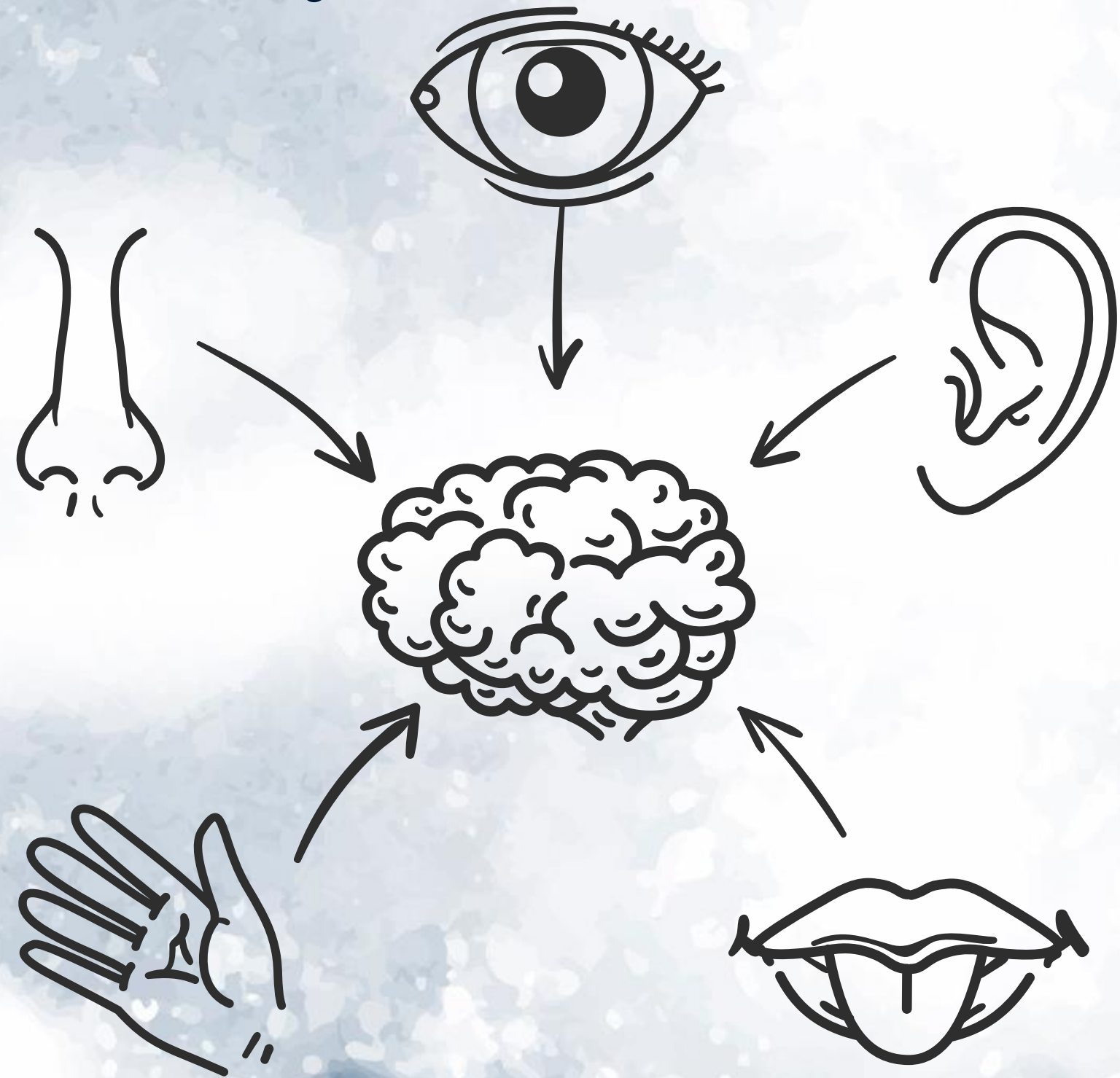
Uważność możemy ćwiczyć



- ciało
- zmysły
- emocje
- oddech

To poćwiczymy

- Usłysz
- Zobacz
- Dotknij
- Poczuj
- Spróbuj



STRES U DZIECI

Stres to reakcja na poziomie ciała, umysłu i emocji będąca odpowiedzią na działanie stresorów wewnętrznych lub zewnętrznych.





atak

ucieczka



zamarcie

Rysunki: Dorina Aukstulewicz "Kosmos i Kajo. Kajo i Joka w poszukiwaniu uważności"

STRES MA WIELE TWARZY

OBSZAR
BIOLOGICZNY

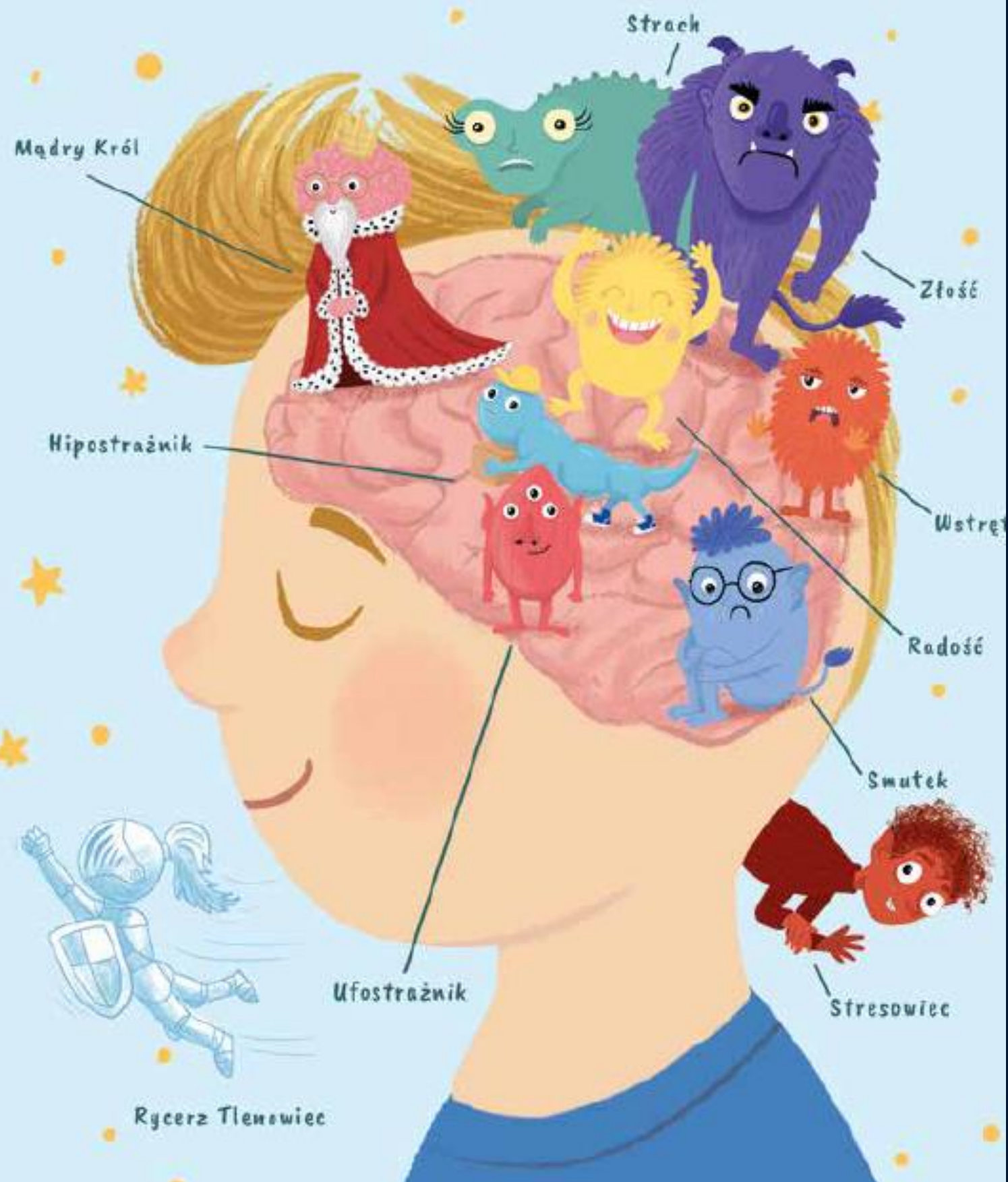
OBSZAR
POZNAWCZY

GDZIE I CO
PRZESZKADZA?

OBSZAR
MYŚLI I EMOCJI

OBSZAR
SPOŁECZNY

MÓJ MÓZG



„**Stresowiec**” to stres. Stres to naturalna psychofizjologiczna reakcja organizmu, która się pojawia, kiedy postrzegamy daną sytuację jako wyzwanie lub zagrożenie. Stres pozytywny działa pobudzająco, mobilizująco. Gdy doświadczamy stresu zbyt często lub zbyt długo i przekracza to naszą możliwość poradzenia sobie w danej sytuacji, mogą pojawić się negatywne skutki psychologiczne, emocjonalne, behawioralne i zdrowotne.



„**Rycerz Tlenowiec**” to oddech. Skupienie na oddechu, świadome oddychanie odgrywa ważną rolę w radzeniu sobie ze stresem, m.in. pozwala skupić się na tym, co tu i teraz, a odejść od myślenia o przeszłości i przyszłości. Świadome oddychanie pozwala wyciszyć działanie części współczulnej układu nerwowego, co wspiera wyciszenie i uspokojenie organizmu oraz emocji i myśli.



Wdech, wydech....

oddychanie po kwadracie

startowanie rakiety

oddech kosmicznego ślimaka



GDY POJAWIAJĄ SIĘ EMOCJE

1.

POTRAFIĘ SIĘ ZATRZYMAĆ.



2.

ODDYCHAM.



3.

GDY JESTEM SPOKOJNIEJSZY
ZACZYNAM DZIAŁAĆ.



www.uwaznoscw edukacji.pl

To jest ważne:

- systematyczność,
- regularność,
- powtarzalność,
- zabawa,
- spokój prowadzącego.

KORZYŚCI PRACY Z ODDECHEM I UWAŻNOŚCIĄ



1. Uczymy jak wydłużać pauzę między bodźcem i reakcją.
2. Pozwalamy dzieciom nauczyć się jak radzić sobie z emocjami i stresem.
3. Ćwiczymy korę przedczołową.
4. Uczymy, jak oddech wpływa na nasz organizm i w czym może pomóc.
5. Stwarzamy możliwość poznania siebie w pełni.
6. Rozwijamy świadome bycie i działanie.

Dwie drogi, gdy Ufostrażnik włącza alarm

Doświadczam stresu
i to zauważam



Jestem uważny
zapraszam Rycerza
Tlenowca



Jestem uważny
zapraszam Rycerza
Tlenowca



Dwór Emocji
uspokaja się
i wycisza

Mam wybór
jak się
zachowam



Nie zauważam,
że doświadczam stresu



Stresowiec przejmuje ster
(wówczas stres mną rządzi)



Dwór Emocji szaleje
(emocje rosną)



Nie mam wyboru
jak się zachowam

Zapraszamy do kontaktu

www.uwaznoscw edukacji.pl

<https://www.facebook.com/KosmosiKaj>

0