

Jobb lelki egészség és jólét kialakítása a mindennapokban
ERASMUS 2024.09.13-20. SPLIT
/DOBOLÁN JUDIT/

A tanfolyamon tanultak:

MINDFULNESS / =éberség, tudatosság, figyelem, jelenlét/

- A tudatosság az aktív állapotunk, amikor nyitott a figyelmünk a jelenre
- Stresszoldó

A Mindfulness technikái: a **légzés és a meditáció**

A **légzés**, mint egy horgony működik, lehorgonyozza a tudatot az adott, jelen pillanatra

- Mindig elérhető
- Ingyenes – könnyen érezhető
- Összeköti az elmét és a testet
- Meglehetősen semleges – nem társul erős érzelmekhez

Csoportmunka: Test-figyelés gyakorlat

- 4 ütemű légzés – be,- szünet, kilégzés, tart, majd újra indul a kör (gyerekeknél óra előtt, vagy szabadon megadott légzésszámmal kiadható)
- Vezetett **meditáció** – pl. test lazításának tudatosítása --- Body scan

CÉL: a **JELENRE KONCENTRÁLNI**, mert csak ezt az egyet van lehetőségünk befolyásolni, és 100%-ban jelen lenni! Ez orvosolja a stresszt.

A tudatosság kulcsa:

1. Ismerd fel, hogy gondolataid elkalandoztak a gyakorlattól
 2. Irányítsd vissza a figyelmed a légzésre és a testre
 3. Légy együttérző, ha elkalandozik az elméd, nyugi – nem tettél semmi rosszat!
- Gyakorolj minden nap!

Mindfulness az iskolában

<https://www.youtube.com/watch?v=Woqifou5luk> -angolul

Beszélgetés: Mit csinálsz, ha dühös vagy? Mit érzel?

Gyerekek dühvel kapcsolatos megosztásai (angolul):

<https://www.youtube.com/watch?v=RVA2N6tX2cg>

- 1. Reggeli ébresztő: Brain Gym-mel. Keresztelve a kezeket a törzs előtt stb.

<https://www.youtube.com/watch?v=DJt6ORwxKmE>

<https://www.youtube.com/watch?v=bgvWP8GLf0Q>

- 2. Aktive Floor játék (ehhez a program szükséges)

- 3. Goosechase app használatával 2 csoportban, 10 teljesítendő feladattal járjuk a várost, amit az app-ban kell megoldani: video, vagy kép feltöltésével. Kb. 1,5 óra alatt.