



# MBLC Young Adults



Mindfulness  
Association Polska

## Kurs uważności (mindfulness) dla dzieci i młodzieży

Co może zyskać Twoje dziecko?

- większą odporność na stres
- lepszą równowagę emocjonalną
- większą odporność psychiczną i fizyczną
- szybsze zapamiętywanie i lepszą koncentrację
- większą wytrwałość w dążeniu do celu
- lepsze relacje ze sobą i z innymi



## Czym jest uważność?

Uważność to życiowa umiejętność, która może pogłębić nasze zadowolenie z życia i poczucie spełnienia. Wymaga zauważania tego, co pojawia się w naszym doświadczaniu z chwili na chwilę z postawą otwartości i akceptacji, bez osądów. Otwieramy się na wszystko, czego doświadczamy, angażując zmysły i uświadamiając sobie nasze ciało, emocje, myśli i otoczenie. Uczymy się uważności, praktykując ją nieformalnie w codziennym życiu, ale także siedząc lub leżąc w ciszy i wykonując medytację uważności.

## Po co przejmować się uważnością?

- uważność pomaga radzić sobie z niepokojem, stresem i depresją,
- uważność poprawia wyniki sportowe,
- uważność pomaga podejmować dobre decyzje,
- uważność poprawia koncentrację,
- w badaniach wykazano, że uczniowie, którzy medytują przed egzaminem, osiągają lepsze wyniki.



---

## Kurs uważności dla dzieci i młodzieży to:

10 lekcji po 45 minut

Ćwiczenie uwagi i nastawienia

Poznawanie działania własnego umysłu

Rozpoznawanie reakcji ciała na stres

Uczenie radzenia sobie z emocjami

Ćwiczenia skupiania uwagi

A wszystko po to, by „Nauczyć się tańczyć w deszczu” czyli żyć spokojniej, pełniej, stabilniej, w zgodzie ze sobą i z innymi.