

Všímavosť a sociálne a emocionálne vzdelávanie pre rodičov a opatrovateľov

Vážení rodičia a opatrovatelia,

Vitajte vo svete všímavosti! Sme radi, že ste sa k nám pripojili, aby ste sa naučili, ako podporovať svoje blaho a blaho vášho dieťaťa. Jednoduché cvičenia vám pomôžu cítiť sa viac v pokoji a umožnia vám a vášmu dieťaťu zvládať stres každodenného života. Nasleduje informácia o tom, čo je všímavosť a ako ju praktizovať so svojim dieťaťom.

ČO JE VŠÍMAVOSŤ? Všímavosť je prax všimania si toho, čo cítime, myslíme a konáme v súčasnosti.

AKO SA PRECVIČUJE VŠÍMAVOSŤ? Jednoduché praktiky všímavosti používajú na zameranie pozornosti napríklad dych alebo telesný pocit. Cieľom je zamerať pozornosť na danú činnosť a všimnúť si, kedy sa pozornosť presunie. Keď sa pozornosť presunie, vráťte ju späť na pôvodnú činnosť. Hlboké dýchanie je jednou z činností všímavosti, ktoré možno precvičiť tak, aby ste zažili okamžitý pocit pokoja a kludu.

PREČO JE TO DÔLEŽITÉ? Všímavosť nám pomáha byť tou najlepšou verziou seba samého.

- Keď sa vy a váš adolescent pozastavíte a robíte spolu aktivity všímavosti, obaja spomalujete srdcový tep, čo znižuje krvný tlak a dáva pocit pokoja a kludu.
- Hlboké dýchanie a sústredenie podporuje fungovanie mozgu a zvyšuje schopnosť sústrediť sa tak, aby ste Vy a vaše dieťa mohli dobre vychádzať a učiť sa spolu.
- Cvičenie hlbokého dýchania niekoľkokrát denne pomáha rozvíjať pozitívny zvyk v mozgu, ktorý spočíva v pauze a reakcii so súcitom, a nie reagovanie s úsudkom a úzkosťou.
- Pauza a reakcia so súcitom pomáhajú pri úmyselnom výbere užitočných slov a činov.

AKO VŠÍMAVOSŤ PODPORUJE SOCIÁLNE A EMOCIONÁLNE VZDELÁVANIE? Všímavosť sa sústreďuje predovšetkým na hlboké dýchanie a sústredenie pozornosti na súčasný okamih, na podporu emocionálneho pokoja a duševnej čistoty. Sociálne a emocionálne vzdelávanie (SEL) rozvíja zručnosti a koncepty, ktoré podporujú päť základných kompetencií: sebauvedomenie, sebaovládanie, sociálne povedomie, vzťahové zručnosti a zodpovedné rozhodovanie. Tieto dva prístupy spoločne prehĺbujú schopnosť porozumieť a zvládať zručnosti vnútorného života a zároveň sa zapájať do vzťahov a aktivít vo vonkajšom svete.

Všímavosť posilňuje našu schopnosť zostať v pokoji, premýšľať a mať väčší súcit s nami a ostatnými.

Bez všímavosti máme sklon byť impulzívni a reaktívni, čo spôsobuje stres a úzkosť, ktorá ovplyvňuje každého okolo nás.