

Beszámoló

Tenerife 2024.10.

Mindfulness and Meditation: Well-being at School and Life

A „Mindfulness and Meditation: Well-being at School and Life” című előadás a tudatos jelenlét és meditáció szerepét vizsgálta a mindennapi életben és az iskolai környezetben. Az esemény célja az volt, hogy rávilágítson a mentális egészség fontosságára, különösen a fiatalok és pedagógusok körében.

A mindfulness egy olyan technika, amely segít jelen lenni a pillanatban, ítélkezés nélkül. A meditáció pedig egy gyakorlati eszköz, amely támogatja az önismeret fejlődését és a belső egyensúly megteremtését.

Az előadók elmagyarázták, hogy a rendszeres meditáció csökkentheti a stresszt és szorongást. Kiemelték, hogy a diákok figyelme és tanulási képessége is javulhat a mindfulness gyakorlatok révén.

A résztvevők megtudhatták, hogyan építhető be a tudatos jelenlét az iskolai tanórákba. Példaként hozták fel a „3 mély lélegzet” technikát, amely egyszerű, de hatékony módszer stresszhelyzetekben.

A tanárok számára ez segíthet a kiégés megelőzésében és az empatikus hozzáállás fenntartásában.

Az előadás során gyakorlati példákat is kipróbálhattunk, mint például a testpásztázás vagy a légzésfigyelés.

Ezek a gyakorlatok nem igényelnek sok időt, mégis érezhetően javítják a közérzetet. A mindfulness elősegíti az érzelmek jobb kezelését, így a konfliktusok is könnyebben oldódnak meg.

Az iskolákban a pozitív légkör kialakulásához is hozzájárulhat a rendszeres gyakorlás. A meditáció nem vallásos gyakorlatként jelent meg, hanem tudományosan alátámasztott eszközként.

Több kutatás is bizonyítja, hogy a mindfulness csökkentheti a depresszió és szorongás tüneteit.

A tanulók között nő a koncentrációs képesség és javul az osztályközösség hangulata.

Fontos, hogy a gyakorlatokat a gyerekek életkori sajátosságaihoz igazítsuk.

Az előadók szerint már napi 5-10 perc tudatos jelenlét is érezhető változást hozhat.

Különösen a vizsgaidőszakokban lehet hasznos, amikor a stressz szintje magasabb.

Az iskolavezetés támogatása elengedhetetlen a programok bevezetéséhez.

A tanárok képzése kulcsszerepet játszik a sikeres megvalósításban.

Az eseményen hangsúlyozták a rendszeresség és következetesség fontosságát.

A mindfulness és meditáció nem gyors megoldások, de hosszú távon hatékonyak.

Sokan számoltak be arról, hogy nyugodtabbak és kiegyensúlyozottabbak lettek a gyakorlás hatására.

Az előadás végén lehetőség nyílt kérdéseket feltenni és tapasztalatot cserélni.

A résztvevők pozitívan értékelték a gyakorlati megközelítést és a barátságos légkört.

A téma aktualitása és fontossága miatt sokan érdeklődtek a folytatás iránt.

A tudatos jelenlét segít abban, hogy jobban kapcsolódjunk önmagunkhoz és másokhoz.

Ezáltal javul a közösségek minősége és a mentális egészség szintje.

Az előadás inspiráló és szemléletformáló élmény volt minden résztvevő számára.

Gyakorlatok a képzésen:

miután megismerkedtünk a „chikung” alapfogalmaival, lépéseivel, ezután minden reggel ezzel a meditációs, légzés gyakorlattal kezdtük a napot.

Minden nap volt egy önismereti gyakorlat.

pl.:

- állatképek közül kiválasztani hármat, ami most jellemez téged.
- Csak jó tulajdonságok írása
- célbadobós- különböző utasításokkal (biztatás, lehúzás, csendben vagy, kétségek közt hagyva)
- meditációk- vezetett.

Délutánonként közös programokon is részt vettünk: pl. kirándulás a Teide-hez, hajózás.

Balogné Tolnai Kinga

Dunakeszi Szent István Általános Iskola

<https://dunakeszi-szentistvan.hu/erasmus>

