**„Po co nam uważność? Zastosowanie mindfulness w pracy z młodzieżą”**

Współcześnie coraz więcej dzieci i młodzieży doświadcza stresu, lęku, obniżonego nastroju. Wszechobecność technologii, narażenie na zbyt dużą ilość bodźców, presja na osiąganie, lęk przed przyszłością, trudności w relacjach rodzinnych i skomplikowane relacje rówieśnicze - to część trudności, na które dziecko napotyka w swoim codziennym życiu, a które „przynosi” ze sobą do szkoły.

Brytyjskie szkoły wprowadzają dzisiaj elementy treningu mindfulness do swoich planów lekcji, opierając się na badaniach, które pokazują, że uczenie młodych ludzi uważności może wpłynąć na wzmocnienie ich psychicznej odporności. Kluczowe znaczenie mają tutaj dwa obszary rozwijane za sprawą praktyki mindfulness, czyli zarządzanie uwagą oraz regulacja emocjonalna. Istotna jest tutaj nie tyle wiedza, ile konkretne narzędzia przekazywane młodym ludziom do samodzielnego użycia.

Mindfulness z pewnością nie jest lekarstwem na całe zło. Jest natomiast szansą na lepsze poznanie własnego umysłu i serca po to, by być dla siebie wsparciem, sojusznikiem i przyjacielem.

W czasie proponowanego warsztatu z elementami wykładu dowiesz się i doświadczysz:

- Czym jest uważność i jak ją praktykować?

- Na czym polega wprowadzanie elementów uważności w pracy z dziećmi i młodzieżą?

- Jakie mogą być efekty treningu uważności?