

# Mindfulness

- A tudatos jelenlét ereje -



A mindfulness egy  
olyan gyakorlat, mely

- a jelen pillanatra való
- ítélkezés nélküli
- céltudatos
- figyelem gondolatainkra



# A mindfulness alapjai



Légzés, érzések, gondolatok: Hogyan gyakoroljuk a figyelmet a lélegzésre, a testérzetekre és a gondolatokra.

Megítélés nélkül: Az érzések, gondolatok és érzékszervi tapasztalatok elfogadása anélkül, hogy megítélnénk őket.

Tudatos jelenlét: A pillanatban való teljes jelenlét, anélkül hogy elkalandoznánk.

# A mindfulness hatásai

- Fizikai előnyök: Csökkenti a stresszt, javítja a szív- és érrendszeri egészséget.
- Mentális előnyök: Javítja a koncentrációt, csökkenti a szorongást, növeli az érzelmi stabilitást.
- Szociális előnyök: Fejleszti az empátiát, a figyelmet másokkal, és javítja a kommunikációt.

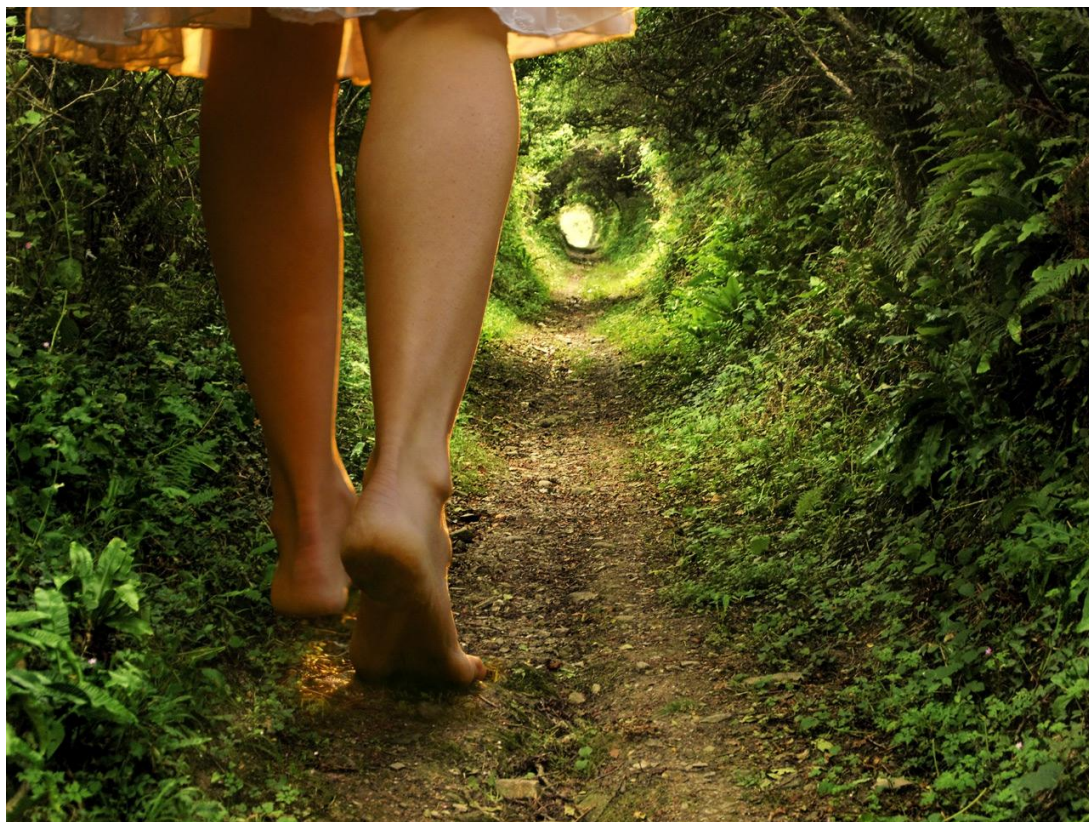


# Mindfulness a tanulásban

- A figyelem javítása: segíti a gyerekeket abban, hogy jobban koncentráljanak a tanulásra.
- Stresszkezelés a vizsgák előtt: segíti a mindfulness a szorongás csökkentését a tanulás során.
- Önismeret és érzelmi intelligencia: erősíti a gyerekek önismeretét és segíti őket érzelmeik kezelésében.



# Gyakorlatok a mindfulness alkalmazására



Body scan: Hogyan figyeljük meg a testünk érzéseit.

Légzőgyakorlatok: Hogyan használhatják a gyerekek a légzésüket a figyelem javítására.

Tudatos séta: Hogyan lehet a mindennapi mozgásokat, mint például a séta, mindfulness gyakorlattá alakítani.


# Mindfulness a pedagógusok számára

- Segít a tanároknak a stressz kezelésében.
- Tudatos figyelem fenntartása segíthet a pedagógusoknak, hogy figyelmesebbek legyenek a diákok igényeire.
- Empátia és türelem növelése hozzájárulhat a tanárok kapcsolati készségeinek fejlesztéséhez.





Mind Full, or Mindful?

A photograph of a dense forest of tall, thin trees, likely redwoods or sequoias. The trees are tall and slender, with light-colored bark. The canopy is thick with green needles, and sunlight filters through, creating a hazy, golden atmosphere. The text "Köszönjük a figyelmet!" is overlaid in the center in white.

Köszönjük a figyelmet!

## A prezentációt készítette Somogyiné dr. Hederics Szilvia

*a Mindfulness - for Teachers: a Hands-on Approach (tudatos jelenlét a tanárok számára: gyakorlati megközelítés) című továbbképzésen tanultak alapján. A képzésen való részvétel a Zrínyi Miklós Magyar-Angol Két tanítási Nyelvű Általános Iskola Erasmus+ KA122-SCH projektjének keretében, az Európai Unió támogatásával valósult meg 2024. november 25-től 30-ig.*



**Az Európai Unió  
támogatásával**

**Pályázati azonosító:** 2024-1-HU01-KA122-SCH-000237691