



# ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІК MINDFULNESS З УЧНІВСТВОМ

Валентина АНГОЛЕНКО, Наталія ПЕЧЕРИЦЯ  
Комунальний заклад “Харківська гуманітарно-педагогічна академія” Харківської обласної ради

Майндфулнес (англ. Mindfulness) – це практика усвідомленості, що базується на зосередженні уваги на поточному моменті без оцінювання, використовується для зниження стресу та покращення емоційного добробуту

**Mindfulness використовуємо через:**

Дихальні вправи: зосередьте свою увагу на диханні, це дозволить Вам відволіктись від метушні думок та зосередитися на поточному місці.



**Mindfulness в освіті сприяє:**

покращенню концентрації та уваги - заняття з Mindfulness допомагають учням краще зосереджуватися на навчальному процесі, що сприяє підвищенню академічної успішності;

Медитація: регулярна практика медитації покращить Вашу здатність зосереджуватися та знизити рівень стресу



зниження стресу та тривожності: дослідження підтверджують, що регулярна практика Mindfulness може ефективно зменшувати стрес та тривожність, з якими стикаються учні, особливо в умовах воєнного стану. Завдяки практикам, учні відчують менше емоційного тиску та краще адаптуються до навчального навантаження;



Свідомість моменту: практикуйте зосередження уваги на поточній миті, не дозволяючи думкам про минуле або майбутнє відволікати вас

створення позитивного навчального середовища: включення Mindfulness в освітній процес сприяє формуванню більш гармонійних відносин між учнями та учителями, покращуючи загальну атмосферу у класі та на території освітньої установи.



Прийняття: визнайте свої думки та почуття, але не дозволяйте їм керувати вами. Думки - це уявні хмари, які пропливають у вашому розумі.

Дізнатися більше про Mindfulness