Post-traumatic Integration
Low-level Psychosocial Support
and Intervention for Refugees

Kultivácia zamerania mysle na seba samého

Dôležitou zručnosťou v ktorejkoľvek technike zvládania stresu je aj meditácia alebo cvičenie sebauvedomenia. Existujú mnohé výhody súčasných vedecky overených techník všímavosti. Osvojenie si praktických nástrojov je tiež veľmi užitočné, keď my alebo niekto z našich blízkych, zažívame traumu a pociťujeme jej účinky.

Modul	Kapitoly	Veľkosť skupiny	Trvanie
• Intervencia	• Zvládanie stresu	• Jednotlivec • Malá skupina • Veľká skupina	• 30 - 60 min

Kľúčové slová

meditácia, introspekcia, zameraná pozornosť, koncentrácia, pozorovanie

Ciele

Touto aktivitou sa naučíme ako uvoľňovať telo a emocionálne napätie a ako nasmerujeme pozornosť pomocou vlastných zmyslov.

Účastníci

Táto aktivita je vhodná pre individuálnu aj skupinovú prácu (s dospelými).

Popis

Prostredníctvom praktických cvičení sa študenti naučia jednoduché techniky na zlepšenie svojej koncentrácie a zároveň budú schopní vidieť rozdiel medzi napätým a uvoľneným stavom tela a mysle. Koncentrácia zahŕňa techniky, ktoré nám pomáhajú získať kontrolu nad našimi mentálnymi schopnosťami.
Poznámka: Pri realizácii cvičenia by mal lektor dôsledne postupovať podľa nasledujúcich krokov:
Krok 1: Lektor požiada študentov, aby vytvorili kruh a pohodlne sa usadili. Potom im povie, aby sedeli rovno (ale nie stuhnuto) a aby nechali ruky spočinúť v lone. Akonáhle sa usadia, môžu začať cvičením.
Krok 2: Zamerajte svoju pozornosť na svoje prirodzené dýchanie; sústreďte sa na svoj nádych a potom na výdych (opakujte niekoľkokrát!)
Začnite si uvedomovať, že vaše telo sedí na stoličke. Vedome sa postupne uvoľnite. Hlava, teda čelo, obočie, oči, nos, uši a brada by mali byť obzvlášť uvoľnené. Uvoľnite bradu, ramená, ruky, hrudník, telo, nohy. Nechajte svoje celé telo uvoľniť sa; od hlavy po nohy.

Krok 3: **Lektor vyberie jednu zo zvukových techník popísaných v prílohe k tomuto cvičeniu**

Krok 4: Lektor ukončí cvičenie vyhlásením: Teraz presmerujme našu pozornosť do tejto miestnosti a na to, aby sme si tu a teraz uvedomovali naše telo. Teraz môžete tiež ponaťahovať a uvoľniť svoje

telo. Pomaly otvorte oči.

Ak robíme toto cvičenie ako skupinovú aktivitu, na konci môžeme povzbudiť skupinovú diskusiu o vplyve všímavosti na naše blaho. Poskytujeme tiež priestor na spätnú väzbu účastníkov.

Potrebné materiály

žiadne.

Metodika

techniky sebauvedomenia, zážitkové učenie

Tipy pre lektora

Lektor by mal venovať pozornosť tomu, aby dával pokyny upokojujúcim hlasom, pomocou jednoduchých a jasných viet a vhodných rečových modulácií.
Berte do úvahy, že cvičenia všímavosti by sa mali robiť najmenej hodinu a pol po poslednom jedle.

Zdroj (APA)

Adaptované z:

Altman, D. (2014). *The Mindfulness toolbox.* Eau Claire, WI: PESI Publishing & Media, Inc.

Bercko, S. (1998). House of the Sun (Introduction to meditation). Audiotape. Velenje: Lumina.

Pracovné listy

áno

Vypracoval

Integra Institute (Sonja B. Eisenreich).

CC - Nekomerčné použitie derivátov
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/

Kultivácia zamerania mysle na seba samého. Obnovené

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Tento projekt bol financovaný s podporou Európskej Komisie. Táto publikácia reprezentuje výlučne názor autorov a Komisia a ani národná agentúra nezodpovedajú za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii.

https://posttraumatic-integration.eu/