

# 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 légzésre, 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.



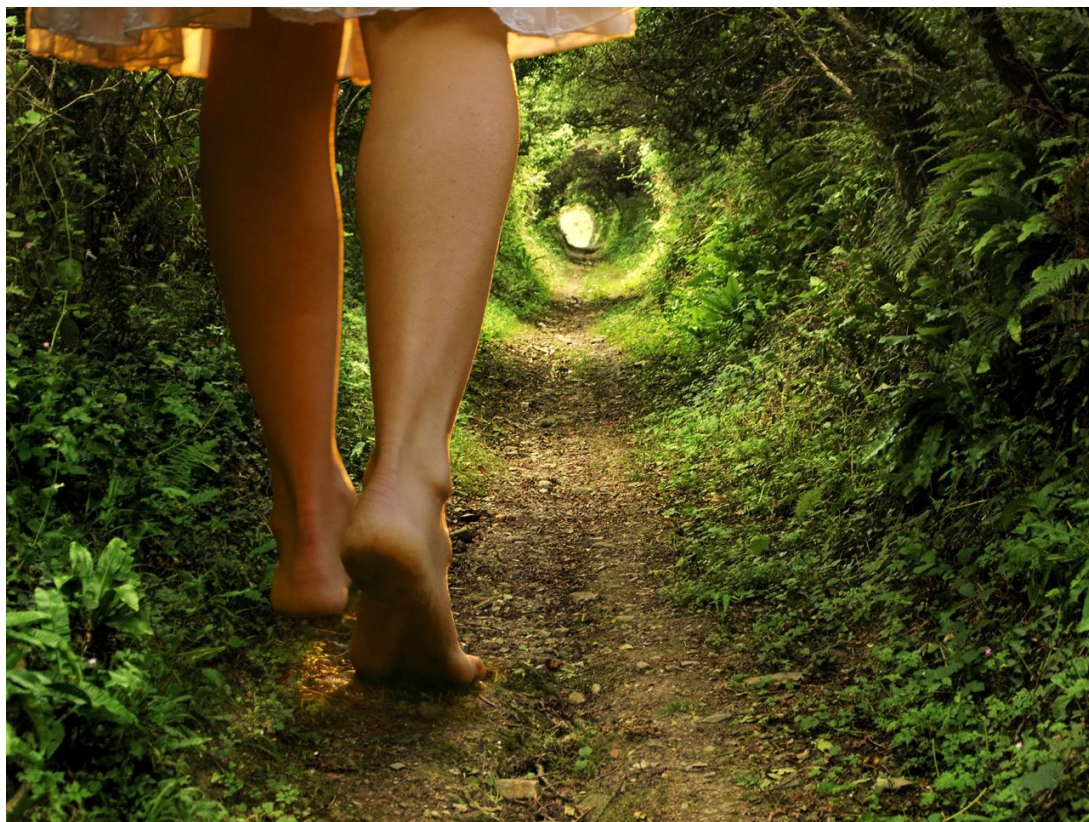
# Mindfulness a tanulásban

- 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.





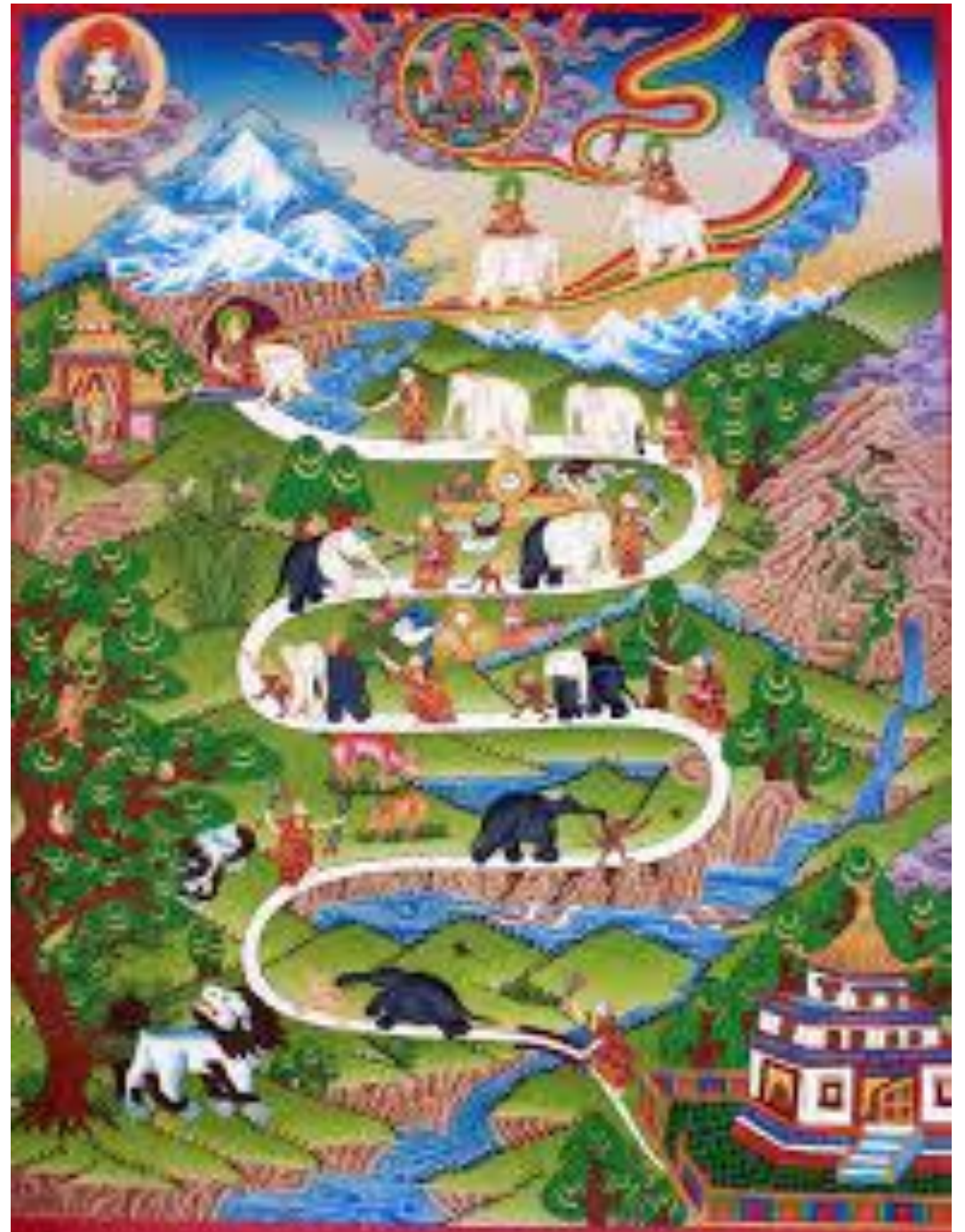
Mind Full, or Mindful?



Az elefánt útja  
buddha tanmese  
A meditációs ösvény  
lépései és fokozatai

A cél a tudat lecsendesítése és a  
tisztánlátás.

Az út önmagunkban és önmagunkon  
keresztül vezet.





# A tanmese szereplői

1 – Az emberalak – mi magunk vagyunk

2 - Az elefánt – a tudatunk, az elménk szimbóluma

(a hindu és a buddhista vallásban az elefánt a lojalitás, az erő, a bölcsesség és a termékenység jelképe)

A **fekete elefánt** veszélyes, nem lehet kontrollálni. Ő a meg nem szelídített tudat.

A **fehér elefánt** az irányítás alatt álló elmét jelképezi, amely rendkívül erős, és bármilyen akadály elpusztítására alkalmas.





### 3 - A majom az elme, az ego szimbóluma

A sötét szín a figyelem szétszóródását, a belső féktelenséget és a külső vonzódásokat jelzi. A majom a tudat szétszórtságát okozza, elvonja a figyelmet az érzékelés tárgyaira, a majom az elefántot ide-oda vezeti.

(Tudatunk ketrecében egy kettyős kismajom féktelen visítózás közepette ugrál fel és alá – érzelmeket gerjeszt, zavarttá tesz és még a valóságot is eltorzítja.)

Mondatai: **Rám figyelj! Gyere velem! Velem foglalkozz! Majd én tudom merre tartsz!**



### 4 - A félig fehér, félig fekete nyúl

a **különleges képességek szimbóluma**, amelyek még nem teljesen tiszták, ezért a kettő szín

Mondatai: **Ráérsz. Nyugodtan legyél. Pihenjél! Nem kell ez neked. Majd megcsinálod.**





# Cél és módszerek

A cél nem a majom legyőzése, hanem hogy összebarátkozzunk vele. Az elmét kell lecsendesíteni, edzeni, hogy a majom arra ugráljon amerre mi szeretnénk.


- MÓDSZEREK:

- légzés, légzési technikák
- koncentráció, mozgás
- meditáció, jóga



A mai világban egyszerűen **szükség van valamilyen önmunkára**, ha nem szeretnénk felőrlődni a káoszban. Nem kell mindenkinek meditálni, mantrákat ismételtetni vagy éppen a kertben Tai Chizni, de mindenkinek meg kell találni azt az eszközt, ami segít egyben maradni az életben. Amivel el tudjuk érni a lelki békét, a mentális egészséget.



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 és Vörös Eszter

*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