



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

**Spotkanie informacyjne z Radą Rodziców ZSSiMS
na temat korzyści z wprowadzenia treningu uważności
do programu wychowawczo – profilaktycznego szkoły**



10.01.2024 roku odbyło się spotkanie z Radą Rodziców ZSSiMS, na którym między innymi przedstawiono główne założenia treningu uważności oraz dotychczasowe działania związane z wykorzystaniem jego elementów w pracy z uczniami naszej szkoły. Nauczyciele przeszkoleni do prowadzenia zajęć mindfulness zwrócili się do Rady Rodziców z prośbą o wyrażenie zgody na wprowadzenie treningu uważności do programu wychowawczo – profilaktycznego ZSSiMS, podkreślając jego znaczenie dla pracy w wielokulturowej szkole.

Podczas spotkania omówiono tematy planowanych zajęć, sposoby ich realizacji oraz podkreślono korzystny wpływ treningu uważności na zdrowie psychiczne i redukcję stresu w środowisku szkolnym, na który wskazują badania naukowe.

Dla nastolatków:

- lepsza koncentracja i pamięć,
- wzrost poczucia własnej wartości,
- rozwój kreatywności,
- lepsze zdrowie i odporność,
- wzrost energii do działania, uprawiania sportu, aktywnego wypoczynku,
- lepsze radzenie sobie z emocjami i stresem,
- budowanie prawidłowych relacji społecznych.

Dla pedagogów, nauczycieli, psychologów szkolnych:

- dodatkowe kompetencje w procesie awansu zawodowego,
- wzbogacenie narzędzi do pracy wychowawczej,
- integracja klasy i wzmocniony klimat zaufania,
- profilaktyka wypalenia zawodowego.



Dofinansowane przez Unię Europejską

Dla szkoły:

- wzmocnienie kompetencji osobistych i zawodowych grona pedagogicznego,
- unikatowy szkolny program profilaktyki uniwersalnej,
- obniżenie ryzyka następstw chronicznego stresu szkolnego (w tym: absencji chorobowej uczniów; chorób psychosomatycznych, depresji i ich konsekwencji; problemów z nauką spowodowanych brakiem koncentracji i zaburzeniami pamięci; zaburzeń zachowania, zachowań ryzykownych i uzależnień).

Katarzyna Swystun