

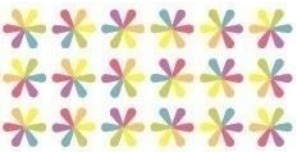
3P: POLNO, PRISOTNO PRISTNO

ČUJEČNOST

mag. Maja Bajt, univ. dipl. psih., spec. integrativne psihoterapije, učiteljica čuječnosti

Inštitut tukaj in zdaj (www.tukaj-zdaj.si)

info@tukaj-zdaj.si



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada



Stoj

Trenutek za dih

Opazi misli, čustva, tel. občutke ..

Pojdi z zavedanjem naprej



PRISOTNOST

POMEMBNOST PRISOTNOSTI

- Sodobni svet ni naklonjen ohranjanju prisotnosti.
- Prednosti in slabosti avtopilota.
- Odsotnost zavedanja vpliva negativno na kakovost življenja.
- Kako je biti (jaz) v tem trenutku življenja?



ČUJEČNOST IN MEHANIZMI DELOVANJA

TUKAJ IN ZDAJ



POSEBEN
ODNOS:
odprtost,
sprejemanje,
radovednost,
začetniški um,
nepresojanje,
zaupanje,
nenavezanost -
opuščanje,
potrpežljivost,
prijaznost,
sočutje.

KONCEPT ČUJEČNOSTI

- Izvor čuječnosti, čuječnost v zahodnem svetu.
- Čuječnost kot splošna človeška lastnost.
- Čuječnost kot spretnost, ki jo krepimo in razvijamo.
- Vaje/tehnike za krepitev čuječnosti.
- Čuječnost je način življenja.



A close-up photograph of a pair of hands, palms up, holding a small, vibrant green seedling. The seedling has two leaves: one is a simple, elongated leaf, and the other is a larger, heart-shaped leaf with a scalloped edge. The hands are positioned symmetrically on either side of the plant, with the fingers slightly curled. The background is a soft, out-of-focus blue-grey color. The word "POLNOST" is written in a bright yellow, hand-drawn style font across the lower middle of the image, partially overlapping the hands.

POLNOST

KAKO NAM ČUJEČNOST LAHKO POMAGA ?

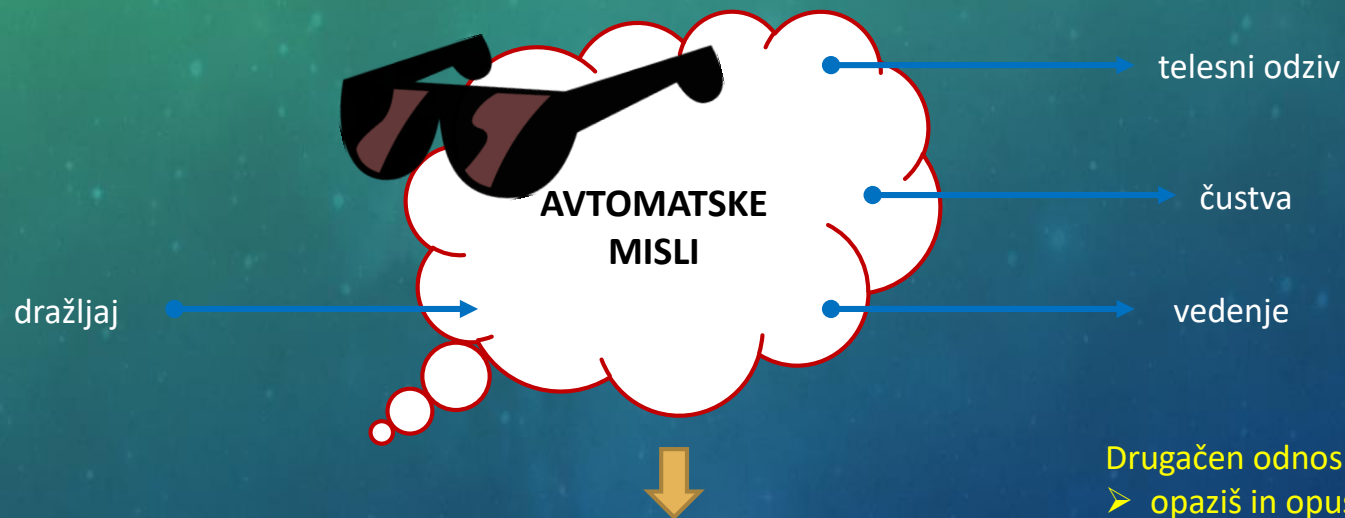


NAZAJ V TELO

- Telo kot fokus pri učenju usmerjanja zavedanja (biti v trenutku).
- Od razmišljanja k občutenju in doživljanju (prim. izkušanje).
- Stik s telesom: kaj mi telo sporoča?
- Krepitev parasimpatičnega odziva.



ZAVEDANJE PREPLETENOSTI MISLI IN ČUSTEV

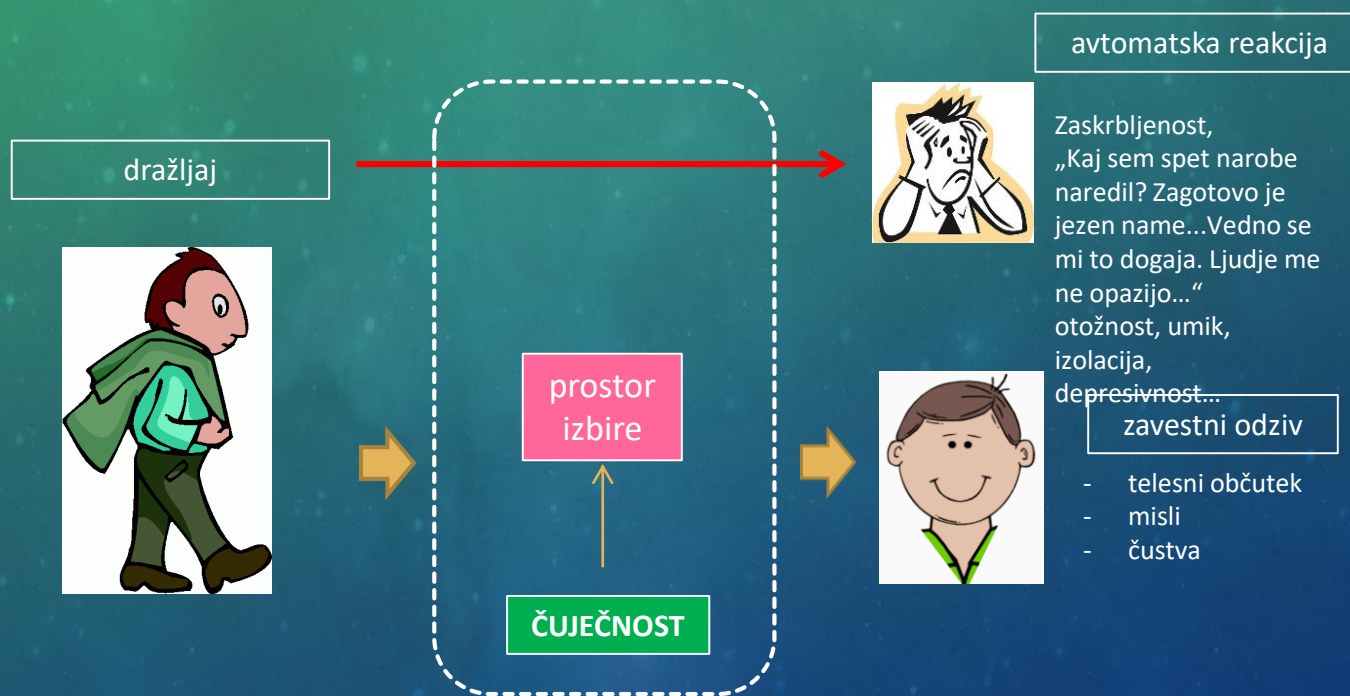


SKOZI KAKŠNA OČALA ZAZNAVAŠ SVET?

Drugačen odnos do misli:

- opaziš in opustiš
- misel kot dogodek: metakognicija/
kognitivna defuzija

S ČUJEČNOSTJO KREPIMO MOČ ZAVESTNE IZBIRE



Med dražljajem in odzivom nanj je **prostor**. V tem prostoru se nahaja **naša svoboda in moč, da izberemo kako bomo ravnali**. V našem dejanju leži naša rast in svoboda.

- Victor Frankl -

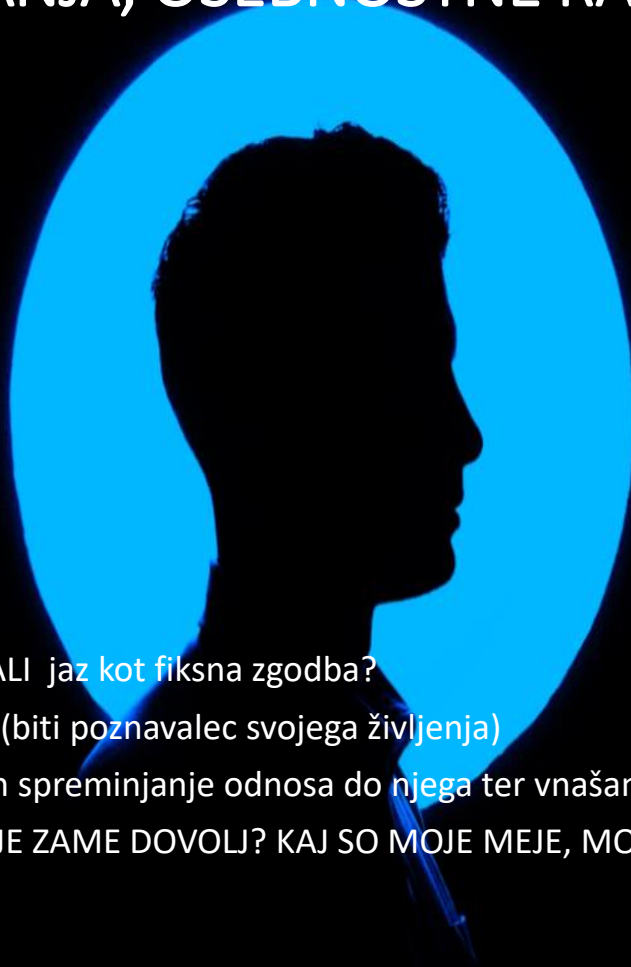
DRUGAČEN ODNOS DO ČUSTEV: BITI Z....





PRISTNOST

KDO SEM?: ČUJEČNOST KOT POT (SAMO)SPOZNAVANJA, OSEBNOSTNE RASTI IN SPREMEMB



- Jaz kot fleksibilni občutek selfa ALI jaz kot fiksna zgodba?
- KDO SEM? KDO BI MORAL BITI? (biti poznavalec svojega življenja)
- Zavedanje lastnega doživljanja in spreminjanje odnosa do njega ter vnašanje zavedanja v vsakdan.
- KAJ JE POMEMBNO ZAME? KAJ JE ZAME DOVOLJ? KAJ SO MOJE MEJE, MOJ RITEM?

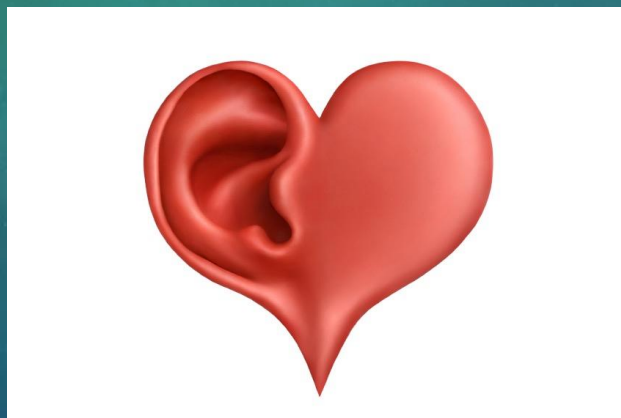
ČUJEČNI ODRASLI V ODNOSU Z OTROKOM

- Dober stik s sabo je pomemben za dober stik z otrokom.
- Čuječnost kot temelj za **prisotnost** v odnosu.
- Prisotnost je predpogoj za **uglašenost** na otroka.
- Prisotnost in uglašenost sta pogoja za **dober, varen** odnos.
- Čuječnost kot pomoč za samouravnavanje v medosebnih odnosih (zavestna izbira namesto reaktivnosti).
- Sočutje do sebe in do otroka.
- Vnašanje lastnosti čuječnosti v odnos z otrokom (odprtost, radovednost, prijaznost, opuščanje, nepresojanje...).
- Podpora otrokovemu čustvenemu, kognitivnemu, socialnemu razvoju.
- Biti tukaj in sedaj.

VAJA: KAKO VNESEM POLNO PRISOTNOST V KOMUNIKACIJO IN ODNOS Z OTROKOM?

Odprtost,
radovednost do vsake
situacije.

Verbalno/
neverbalno



Odzrcalim...

Kot da te vidim prvič

Tu sem zate!

Očesni stik, drža
telesa.

Polna pozornost in
prisotnost.



Živite lahko samo na dva načina. Tako kot da ni nič
čudež, ali pa tako, kot da je vse čudež.

Albert Einstein

HVALA in ČUJEČNO NAPREJ!

Fotografije: Unsplash