NÁHRADNÍ RODINY
ÚSTECKÉHO KRAJE o. p. s.

Kontaktní adresa: Mánesova 1340/15, 440 01 Louny
Mob.: 910 259 997 , 778 140 249, 778 140 760
E-mail: nruk@nruk.cz, **Datovka** id: a4ztgwc, **Web:** www.nruk.cz

TÉMA: Mildfulness při práci s dětmi v PP (práce s emocemi, rozvíjení laskavosti apod.)

DATUM 16.03.2022 od 10.00 do 13.00 **HODIN: 3**

MÍSTO KONÁNÍ: Poradna pro náhradní rodinnou péči Žatec, Obránců Míru 2767, Žatec

LEKTOR: Mgr. et Mgr. Lucie Turzová

ODBORNOST:

- *pedagog* (UJEP Ústí n. L. a ZČU v Plzni),
- *andragog* (PedF UK),
- *poradce* (IVP ČZU v Praze)

Aktuálně studuji *Sociální pedagogiku* (FF UK) a *Psychologii* (UPOL).

PRAXE:
Externí vyučující na katedře **Andragogiky a managementu vzdělávání** (PedF UK), **ČZU** v Praze (Institut vzdělávání a poradenství)
Kariérový poradce a kouč, lektor, terapeut ve výcviku
Spolupráce v Praze s ***Equita Therapy, Nadání a dovednosti***

ÚČASTNÍCI VZDĚLÁVÁNÍ: osoby pečující o nezletilé dítě v pěstounské nebo poručnické péči

PODMÍNKY: Účastníci vzdělávací přednášky budou aktivně naslouchat lektorovi. Pro ověření pochopení probírané látky budou moci klást dotazy k tématu a tím si budou moci přiblížit probíranou teorii své výchovné praxi.

ANOTACE:

Definice Mindfulness

- Přínosy MF
- Přizpůsobení MF technik věku dětí
- Vysvětlení mindfulness dětem

Hry na rozvoj sociálních dovedností

- Rozvíjení laskavosti
- Pojmenování emocí
- 3 obláčky radosti

- Interaktivní cvičení
- Test mindfulness
- Technika Zakotvení
- Cvičení Take Five
- Body scan

- Metody na zklidnění a pozastavení

CÍL:

Cílem kurzu je seznámit účastníky s technikami, které jsou zaměřené na mindfulness (všímavost). Techniky budou využitelné při práci s dětmi do věku 11 let. Účastníci si budou moci vyzkoušet tyto techniky formou interaktivního cvičení. Prohloubí si své schopnosti a dovednosti z oblasti prožitkového učení. Cílem je naučit účastníky hrám, které je možno během výchovy použít, a reflektovat vlastní zkušenosti s mindfulness technikami.

DOPORUČENÁ LITERATURA:

BENDA, Jan. *Všímavost a soucit se sebou: proměna emocí v psychoterapii*. Praha: Portál, 2019. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-1524-0.

BURDICK, Debra. *Mindfulness u dětí a dospívajících: 154 technik a aktivit*. Přeložil Marie OCISKOVÁ, přeložil Aneta SANDOVAL, přeložil Daniela ZMEŠKALOVÁ. Praha: GRADA, 2019. ISBN 978-80-271-0852-7.

JEŘÁBEK, Jan. *Všímavost: pro snížení stresu, lepší vztahy a vnitřní klid*. Ilustroval Petr NIKL. Praha: Argo, 2021. ISBN 978-80-257-3421-6.

SCOTT, S. J. a Barrie DAVENPORT. *70 cvičení pro zklidnění těla a mysli: na pouhých 10 minut*. Přeložil Lenka VLČKOVÁ. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0113-9.

SNEL, Eline. *Klidně a pozorně jako žabka: cvičení mindfulness pro děti a jejich rodiče*. Přeložil Romana HEGEDÜSOVÁ. V Brně: BizBooks, 2016. ISBN 978-80-265-0510-5.

SNEL, Eline. *Zachovejte klid, vaše žabka dospívá: cvičení mindfulness pro teenagery a hlavně jejich rodiče*. Přeložil Romana HEGEDÜSOVÁ. Brno: BizBooks, 2019. ISBN 978-80-265-0839-7.

WILLIAMS, J. Mark G. a Danny PENMAN. *Všímavost: jak najít klid v uspěchaném světě*. Olomouc: ANAG, 2014. ISBN 978-80-7263-906-9.

DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE:
Během školení je zajištěno hlídání dětí.