

KRISTOFERS VILARDS (ASV) APZINĀTĪBA BĒRNIEM. SEMINĀRS PROFESIONĀĻIEM

2016. gada 19. un 20. maijā (*divi vienas dienas semināri*)

Latvijas Nacionālajā bibliotēkā, no plkst. 10:00- 17:00

Aicinām apmeklēt K.Vilarda interaktīvo un jautro vienas dienas semināru speciālistiem, kurus interesē apzinātība un to, kā to izmantot darbā ar bērniem! Seminārs būs noderīgs arī vecākiem!



Kristofers Vilards ir psiholoģijas doktors, psihologs un izglītības konsultants Bostonā, ASV, specializējies apzinātībā - darbā ar pusaudžiem un jauniešiem. Vairāk nekā 15 gadus praktizē meditāciju, vada apzinātībai veltītus seminārus visā pasaulē. K.Vilārs ir pasniedzējs Hārvardas Medicīnas skolā un darbojas Meditācijas un Psihoterapijas Institūta direktoru padomē, viņš ir arī docētājs šajā institūtā. Viņa domas par garīgo veselību ir tikušas publicētas The New York Times, CNN.com u.c. Viņš ir autors grāmatām "Bērna prāts" (*Child's Mind*, 2010) - "Apzināta pieaugšana" (*Growing Up Mindful*, 2016) un vēl trīs citām grāmatām.

Pašlaik, vairāk nekā jebkad, **bērniem** ir vajadzīga mūsu palīdzība, lai viņiem **iemācītu koncentrēties, nomierināties un lai viņi spētu labāk izprast savas emocijas**. Apzinātības (spēja pievērst uzmanību pašreizējam brīdim ar pieņemšanu un netiesāšanu) mācīšana bērniem pašlaik ir viena no mūsdienīgākajām pieejām, kuru apgūst visi, kas strādā ar bērniem – vecāki, pedagogi, psihologi, logopēdi un citi speciālisti. Visu vecumu bērni var mācīties un gūt labumu no apzinātības, ja viņi cieš no stresa, uzmanības traucējumiem, trauksmes, depresijas, traumām, mācīšanās grūtības vai citām problēmām.

Apzinātība ir krietni vien plašāka tēma par vienkāršu elpošanu, tādēļ šajā **ievadseminārā tiks akcentēta dzīvošana apzināti, izmantojot spēles, rotaļas, ēšanu, kustību un mākslas, nevis tikai sēdēšanu uz meditācijas spilvena**. Mēs pārrunāsim praktiskus jautājumus, kas saistīti ar bērnu un jauniešu iesaistīšanu, tostarp stratēģijas, ar kuru palīdzību piemērot praksi jauniešiem, kuri nāk no visdažādākajām vidēm un aprindām un kuriem ir visdažādākais sagatavotības līmenis. Semināra dalībniekiem būs iespēja apgūt gan individuālus, gan grupu apzinātības vingrinājumus un aktivitātes. Mēs pārrunāsim veidus, kā iedrošināt bērnus neatkarīgi praktizēt un izmantot apzinātību viņu ikdienas dzīvē. Izpētīsim mūsu pašu kā aprūpētāju iejūtību pret sevi, praktizējot un pieredzot apzinātības spēku uz savas ādas, lai uzlabotu savu sniegumu, mazinātu paši savu stresu un būtu efektīvāki savā darbā.

Dažādās tehnikas palīdzēs bērniem izmantot apzinātību visos nozīmīgajos viņu dzīves un attiecību aspektos gan skolā, gan mājās, gan apmeklējot mākslas nodarbības, nodarbojoties ar sportu, spēlējot spēles kā arī mijiedarbojoties ar viņu izmantotajām tehnoloģijām.

Semināru aicināti apmeklēt: skolotājus, pedagogus, sociālos pedagogus, psihoterapeitus, bērnu aprūpes speciālistus, ārstus, medmāsas, jogas skolotājus, trenerus, arodivesības terapeitus un logopēdus, konsultantus, u.c. interesentus. *Iepriekšēja apzinātības pieredze nav nepieciešama. Šis seminārs ir atvērts visiem pieredzes līmeņiem un ikvienam, kurš strādā ar bērniem.*

Dalības maksa seminārā: 50 EUR + PVN.

Valodas: angļu ar tulkojumu latviešu valodā.

Semināra dalībniekiem būs iespēja saņemt sertifikātu par dalību seminārā.

Reģistrējieties uz semināru savlaicīgi, vietu skaits ir ierobežots!

Ieguvumi. Semināra dalībnieki:

- iemācīsies desmitiem paņēmieni, kā bērniem mācīt apzinātību izmantojot rotaļas, spēles, mākslu, kustības, u.c.;
- atklās iespēju padarīt apzinātību par kaut ko jautru, vajadzīgu un svarīgu bērniem un jauniešiem;
- apgūs dažādas apzinātības metodes, un aktivitātes bērniem sākot no 3 gadu vecuma;
- mācīsies palīdzēt bērniem kas cieš no uzmanības deficīta traucējumiem un hiperaktivitātes (ADHD), trauksmes, grūtībām mācīties, u.c.;
- apgūs metodes, kuras var palīdzēt pašam būt efektīvākam un mazāk pakļautam stresa ietekmei;
- sastapsies ar līdzīgi domājošiem profesionāļiem un dalīsies ar idejām, kā skolās un slimnīcās iedzīvināt apzinātību.

Būtiskākie seminārā izskatāmie jautājumi:

- Kas ir apzinātība?
- Apzinātības izpratne izmantojot vārdus, attēlus, stāstus, ķermeni;
- Kāpēc apzinātība, kāpēc tagad?
- Apzinātības zinātne;
- Vienkāršas apzinātas elpošanas prakses;
- Apzinātība tev;
- Apzinātības pielāgošana bērniem;
- Vizualizācijas prakses;
- Klausīšanās prakses;
- Ēšanas meditācija;
- Apzinātība un smadzenes;
- Kustību meditācijas;
- Laika atrašana un izbrīvēšana;
- Garākas prakses;
- Īsākas prakses;
- Apzinātības ienešana rotaļās un spēlēs;
- Prasmīga darbošanās ar tehnoloģijām;
- Papildus resursi.

Savu dalību semināram piesakiet, nosūtot uz e-pastu: anda.kalnina.sturite@gmail.com

- Semināra dalībnieka vārds, uzvārds
- Profesija
- Pārstāvētā organizācija
- Reģistrācijas numurs
- PVN maksātāja numurs
- Banka, konta numurs
- Kontaktinformācija saziņai ar semināra dalībnieku (e-pasts, tālrunis)

Papildus informācijai par semināru zvaniet vai rakstiet:

Anda Kalniņa- Stūrīte, e-pasts: anda.kalnina.sturite@gmail.com, mob. 29468884

Paldies par atbalstu mūsu sadarbības partneriem!

