

Mindfulness
2019-10-16

Dažniausiai pamokose naudoju „Mindfulness“ metodiką, kurioje svarbiausia – procesas, vykstantis „čia ir dabar“, kaip jaunas žmogus šiuo metu reaguoja į dabartinę situaciją per įvairią jo patyriminę veiklą.

Tai padeda pagerinti santykius tiek su savimi, tiek su kitais žmonėmis, gerina savivertę, padeda nepaskęsti emocijų bangose. Visi šie dalykai padeda augti jaunų žmonių savivertei ir įgalina jų bendrystės atsiskleidimą pamokose ir gan plačioje atviros jaunimo erdvės (AJE) veikloje.

Psichologijos vyresnysis mokytojas, AJE veiklos koordinatorius
Laimondas Taroza