Program Powszechnej Edukacji Buddyjskiej w Polsce

EDUKACJA BUDDYJSKA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Informacja dla rodziców

DLACZEGO WARTO ZAINTERESOWAĆ SIĘ EDUKACJĄ BUDDYJSKĄ?

Współczesny świat stawia przed młodymi ludźmi ogromne wyzwania. Dzieci żyją w rzeczywistości pełnej bodźców, presji i stresu. Szkoła, media oraz relacje rówieśnicze wpływają na ich emocje, zachowanie i poczucie własnej wartości.

Program Powszechnej Edukacji Buddyjskiej w Polsce

CZY ZAUWAŻASZ U SWOJEGO DZIECKA

- rozproszenie uwagi i trudności z koncentracją?
- szybkie zniechęcenie, rozdrażnienie lub frustrację?
- stres, napięcie, niepokój lub wycofanie?
- trudności w budowaniu relacji z innymi?
- impulsywne lub agresywne zachowania?

Jeśli tak – możesz realnie wesprzeć swoje dziecko w radzeniu sobie z tymi trudnościami. Zajęcia z edukacji buddyjskiej uczą prostych i skutecznych sposobów radzenia sobie z wyzwaniami codziennego życia.

CZYM JEST EDUKACJA BUDDYJSKA?

Celem edukacji buddyjskiej jest rozwijanie umiejętności i postaw wywodzących się z nauczania i praktyki Buddy, które mają praktyczne zastosowanie w życiu. Nie jest to próba przekonywania do buddyzmu, lecz pokazanie, jak jego metody mogą wspierać współczesnego człowieka – szczególnie młodego, który uczy się świadomie żyć i dokonywać wyborów.

Podczas zajęć edukatorzy wraz z uczniami zastanawiają się:

- czym jest dobre i szczęśliwe życie,
- jak postępować etycznie,
- jak lepiej rozumieć siebie i innych.

Uczniowie poznają metody pracy z umysłem, które pomagają rozwijać uważność i koncentrację oraz obniżają poziom stresu, napięcia i rozproszenia. To nauczanie w duchu uważności, życzliwości, współczucia i szacunku dla życia. Nie są to zajęcia terapeutyczne ani lekcje religii rozumianej przede wszystkim jako wpajanie prawdy objawionej, lecz praktyczne ćwiczenia wspierające rozwój intelektualny, emocjonalny, społeczny i duchowy.

Program Powszechnej Edukacji Buddyjskiej w Polsce

CO DZIECI ROBIĄ NA ZAJĘCIACH?

- medytują – rozwijają wyciszenie, spokój i wewnętrzną równowagę
- ćwiczą uważność, skupienie i koncentrację
- uczą się komunikacji, która nie rani innych
- poznają sposoby radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i emocjami
- uczą się rozumieć swoje myśli, emocje i reakcje
- rozwijają postawy życzliwości, szacunku i współpracy
- zastanawiają się, czym jest umysł i jak wspiera rozwój człowieka
- poznają znaczenie wartości takich jak cierpliwość, uczciwość, hojność, wdzięczność i odwaga

JAKIE EFEKTY ZAUWAŻAJĄ RODZICE?

Dzieci:

- łatwiej się koncentrują i uczą
- lepiej radzą sobie z emocjami
- są bardziej otwarte i życzliwe
- są spokojniejsze i mniej impulsywne
- rzadziej reagują agresją
- lepiej funkcjonują w relacjach

CO ZYSKUJĄ UCZNIOWIE?

Uczniowie rozwijają kluczowe kompetencje życiowe:

Myślenie krytyczne

- uczą się zadawać pytania, analizować i wyciągać wnioski
- potrafią spojrzeć na sytuację z różnych perspektyw

Świadomość siebie

- lepiej rozumieją swoje emocje i reakcje
- uczą się spokoju i opanowania
- potrafią zatrzymać się i pomyśleć przed działaniem

Komunikacja

- uczą się mówić spokojnie i z szacunkiem
- rozwijają umiejętność uważnego słuchania

Współpraca

- rozwijają życzliwość i współczucie
- uczą się współdziałania zamiast konfliktu

Program Powszechnej Edukacji Buddyjskiej w Polsce

DLACZEGO TO WAŻNE?

Edukacja buddyjska to praktyczna nauka pracy z umysłem i emocjami. Daje młodym ludziom narzędzia, które pomagają:

• lepiej rozumieć siebie • radzić sobie w trudnych sytuacjach • budować dobre relacje

Nikt nie rodzi się z tymi umiejętnościami – dzieci muszą się ich nauczyć. Zajęcia edukacji buddyjskiej dają im konkretne narzędzia, które mogą wspierać je przez całe życie.

JAK ZAPISAĆ UCZNIA NA ZAJĘCIA?

Rodzic lub opiekun prawny składa dyrektorowi szkoły pisemne życzenie udziału ucznia w nauce religii buddyjskiej; pełnoletni uczeń może takie życzenie wyrazić sam. Wzór oświadczenia dostępny jest na stronie edukacjabuddyjska.pl