**Тема заняття: Основи майндфулнес: практика усвідомленості у щоденному житті**

**Мета:** Ознайомити студентів із базовими техніками майндфулнес та навчити застосовувати їх для зниження стресу й підвищення концентрації.

**Структура заняття**

**1. Вступ**

Привітання, коротке коло — "Як себе почуваєш зараз, в одному слові?"

Коротко про майндфулнес:

* + Що таке майндфулнес? (Усвідомлення моменту "тут і тепер", без осуду)
  + Наукове підґрунтя (вплив на нервову систему, зниження тривожності, покращення фокусування)

**2. Практика 1: Усвідомлене дихання**

**Мета:** Зосередити увагу на диханні як якір у теперішньому моменті.

Сядьте зручно, заплющте очі або зосередьте погляд.

Зверніть увагу на вдих і видих — куди рухається повітря, як змінюється тіло.

Якщо увага відволікається — м’яко повертаємося до дихання.

Після практики — обговорення: що відчули, що здивувало, що було складно?

**3. Практика 2: Сканування тіла (Body scan)**

**Мета:** Поглиблення контакту з тілом і розслаблення.

Інструктор проводить усну інструкцію: переносимо увагу послідовно від пальців ніг до маківки.

Слухаємо тілесні відчуття, не змінюючи їх — просто спостерігаємо.

Після — запитання: "Яку частину тіла було важче відчути? Що допомагало зосередитися?"

**4. Рухлива практика: Усвідомлена хода**

**Мета:** Майндфулнес у русі.

Повільна хода по кімнаті, з увагою до руху ніг, зміни балансу, звуків довкола.

Варіації: з заплющеними очима, з паузами, з фокусом на підлозі.

**5. Обговорення та інтеграція**

Чи помітили зміни у стані тіла або емоціях?

Як це можна використовувати у повсякденному житті? (перед іспитом, на парах, у спілкуванні)

Пропозиція: зробити 3-хвилинну паузу майндфулнес щодня перед сном або вранці.

**Матеріали:**

* Килимки або стільці
* Можна увімкнути спокійну фонову музику
* Таймер