



## Stresszoldó program gyerekeknek, szüleiknek és tanáiraiknak

A Belső Csend Oktató Program a Sydney Egyetem Orvosi Karának kutatásai alapján, meditációkutatással foglalkozó orvosok és tanárok által iskolai használatra kifejlesztett stresszoldó módszer magyar változata. Célja, hogy a gyerekeket kiegyensúlyozottá, nyugodttá, békéssé, figyelmüket pedig koncentrálttá tegye.

A Program három alappillére

1

### Bizonyított hatás

A gyakorlatokat egy ausztrál iskola tanulói egy éven át, minden tanítási napon végezték. A felmérések szerint az év végére a programban részt vevő gyerekek mentális egészségének veszélyeztetettsége 80%-kal csökkent, szociális készségei pedig 30%-kal javultak az év elején mért eredményekhez képest. Tanulmányok igazolták, hogy a technika alkalmas az óvodákban, iskolákban való használatra, és a gyerekek élvezik azt. A gyakorlatokra szánt idő nem megy az oktatás rovására, mivel azok elvégzése után a gyerekek összeszedettebbek, jobban tudnak figyelni, így kevesebb idő telik el fegyelmezéssel.

2

### Ingyenesség és egyszerű alkalmazhatóság

A programban valamennyi oktatási intézmény és gyerek teljesen ingyenesen vehet részt. A program azonnal bevezethető és külső segítség nélkül is használható. A gyakorlatok a [www.belsocsend.hu](http://www.belsocsend.hu) oldalon mindenki számára hozzáférhetőek. A program iránt érdeklődők a [belsocsend@belsocsend.hu](mailto:belsocsend@belsocsend.hu) e-mail címen kérhetnek bővebb felvilágosítást.

3

### Vallási, spirituális semlegesség

A program kidolgozói alapvető fontosságúnak tartották a vallási semlegességet. Munkájuk során azt tartották szem előtt, hogy a gyakorlatokat vallási hovatartozástól függetlenül bárki használhassa. A gyakorlatok összeállításakor a fellelhető relaxációs, meditációs technikák közül a Sahaja jóga technikáját választották a gyakorlatok alapjául, hitelesen publikált hatékonysága és az ezzel párosuló egyszerűsége miatt. Az eredeti technikának csak egyes gyakorlati elemeit vették át, spirituális tanait nem. A gyakorlatok egyetemes pozitív emberi értékeket erősítenek meg, nem ütköznek egyetlen vallás tanával sem, és nem gátolják azok gyakorlását.

Felhívjuk figyelmüket, hogy a Youtube-on és egyéb internetes csatornákon található számos belső csend elnevezésű gyakorlat/meditáció nem mindegyike a Belső Csend Oktató Program gyakorlata. A Youtube-on csak a Belső Csend Oktató Program lejátszó listáin (a magyar nyelvű lista: <https://youtube.com/playlist?list=PLQwCTxSj9rtk7E6aFNgE9Yyli6RwOwNFO>) lévő videók egyeznek meg a honlapon található gyakorlatokkal.

## Stresszoldó program gyerekeknek, szüleiknek és tanáiraiknak

A Belső Csend Oktató Program a Sydney Egyetem Orvosi Karának kutatásai alapján, meditációkutatással foglalkozó orvosok és tanárok által iskolai használatra kifejlesztett stresszoldó módszer magyar változata. Célja, hogy a gyerekeket kiegyensúlyozottá, nyugodttá, békéssé, figyelmüket pedig koncentrálttá tegye.

A Program három alappillére

1

### Bizonyított hatás

A gyakorlatokat egy ausztrál iskola tanulói egy éven át, minden tanítási napon végezték. A felmérések szerint az év végére a programban részt vevő gyerekek mentális egészségének veszélyeztetettsége 80%-kal csökkent, szociális készségei pedig 30%-kal javultak az év elején mért eredményekhez képest. Tanulmányok igazolták, hogy a technika alkalmas az óvodákban, iskolákban való használatra, és a gyerekek élvezik azt. A gyakorlatokra szánt idő nem megy az oktatás rovására, mivel azok elvégzése után a gyerekek összeszedettebbek, jobban tudnak figyelni, így kevesebb idő telik el fegyelmezéssel.

2

### Ingyenesség és egyszerű alkalmazhatóság

A programban valamennyi oktatási intézmény és gyerek teljesen ingyenesen vehet részt. A program azonnal bevezethető és külső segítség nélkül is használható. A gyakorlatok a [www.belsocsend.hu](http://www.belsocsend.hu) oldalon mindenki számára hozzáférhetőek. A program iránt érdeklődők a [belsocsend@belsocsend.hu](mailto:belsocsend@belsocsend.hu) e-mail címen kérhetnek bővebb felvilágosítást.

3

### Vallási, spirituális semlegesség

A program kidolgozói alapvető fontosságúnak tartották a vallási semlegességet. Munkájuk során azt tartották szem előtt, hogy a gyakorlatokat vallási hovatartozástól függetlenül bárki használhassa. A gyakorlatok összeállításakor a fellelhető relaxációs, meditációs technikák közül a Sahaja jóga technikáját választották a gyakorlatok alapjául, hitelesen publikált hatékonysága és az ezzel párosuló egyszerűsége miatt. Az eredeti technikának csak egyes gyakorlati elemeit vették át, spirituális tanait nem. A gyakorlatok egyetemes pozitív emberi értékeket erősítenek meg, nem ütköznek egyetlen vallás tanával sem, és nem gátolják azok gyakorlását.

Felhívjuk figyelmüket, hogy a Youtube-on és egyéb internetes csatornákon található számos belső csend elnevezésű gyakorlat/meditáció nem mindegyike a Belső Csend Oktató Program gyakorlata. A Youtube-on csak a Belső Csend Oktató Program lejátszó listáin (a magyar nyelvű lista: <https://youtube.com/playlist?list=PLQwCTxSj9rtk7E6aFNgE9Yyli6RwOwNFO>) lévő videók egyeznek meg a honlapon található gyakorlatokkal.