

عنوان مقاله:

آموزش بهوشیاری کودکان به عنوان یک مداخله بالینی : مروری مفهومی و تجربی

محل انتشار:

دومین همایش ملی تحقیقات میان رشته ای در مدیریت و علوم انسانی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسنده:

مهدی صفری - کارشناس علوم تربیتی، آموزگار آموزش و پرورش شهرستان خانمیرزا

خلاصه مقاله:

مداخلات مبتنی بر آموزش مهارت های بهوشیاری به طور فزاینده ای در حال رشد و گسترش هستند. حضور ذهن عبارت است از توجه به طریقی خاص، معطوف به هدف در زمان حال و بدون داوری نسبت به تجربیات درونی و بیرونی. غالباً این حالت ذهنی از طریق شیوه های مختلف مراقبه آموخته می شود. این رویکرد در دهه ۱۹۷۰ پس از تأسیس کلینیک کاهش استرس در مرکز پزشکی ماساچوست توسط جان کبت زین معرفی شده است. از آن زمان به بعد، بیماران بسیاری با مشکلاتی چون بیماری های قلبی، سرطان، مبتلایان به ایدز، درد مزمن، مشکلات معدی روده ای وابسته به استرس، سردرد، فشار خون بالا، اختلالات خواب، افسردگی، اضطراب و وحشت زدگی از این روش بهره برده اند. مهارت های بهوشیاری می توانند در تجارب روزمره مورد تمرین واقع شوند زیرا اساساً روشی است که افراد می توانند، حتی در دورانی که افسرده نیستند، استفاده کنند. هم چنین، چون این مهارت ها در موقعیت های بالینی مختلفی به کار می روند، تنوعات بسیاری نیز با توجه به موقعیت های بالینی پیدا کرده اند. این مقاله به طور خلاصه چارچوب مفهومی و رویکردهای تجربی شیوه های آموزش بهوشیاری کودکان را مورد بررسی قرار می دهد.

کلمات کلیدی:

آموزش، بهوشیاری، کودکان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1290145>

