

Co je Metoda instrumentálního uvědomování?

Jedná se o ucelený systém instrumentů (pracovních listů), které rozvíjí řešitelovy poznávací funkce a jeho schopnost projít učením v souvislostech. Metoda přináší umění vytvořit si vlastní strategii úkolu, upevňuje sebedůvěru, odstraňuje z práce impulzivitu a strach z chyby. Rozvíjí vyjadřování a respektování jiného názoru a pomůže lépe se orientovat ve vlastním životě. Program posiluje kompetence a odstraňuje negativní sebepojetí. Motto této metody je **„Nechte mě chvíli, vnímám. Jsem teď a tady“**.

Kde Metoda instrumentálního uvědomování pomáhá?

Tato metoda nachází široké využití v běžném životě každého z nás. Pomáhá odstranit nefunkční stereotypy chování a myšlení, zároveň přináší hlubokou vnitřní motivaci, která se vztahuje nejen k řešení daného problému. Vlivem metody odchází nejen svazující strach z chyby, ale též impulzivita v jednání. Zároveň metoda nenásilně rozvíjí myšlení a vyjadřování, upevňuje sebedůvěru, podporuje toleranci a schopnost sebereflexe.

MIU pomáhá rozvoji našeho myšlení, přináší radost a klid do naší práce.

Metoda neobsahuje hodnocení (což paradoxně zvyšuje výkonnost) a především propojuje konkrétní úkoly a jejich řešení v pracovních listech „instrumentech“ s naším životem. Dle terminologie „přemostujeme“, konkrétní úkol a jeho řešení na papíře kamkoliv do života. Metoda nám tedy pomáhá se lépe zorientovat i ve vlastním životě.

V jakém prostředí je metoda využívána?

Je využitelná a přináší inspiraci pro školní či poradenskou práci (pro teoretické zakotvení a zdůvodnění postupů v rámci školní i poradenské psychologie) a současně je nabídkou metody, kterou mohou účastníci dále studovat a která má široké využití ve výchovně-vzdělávacím procesu (využívají ji desítky základních škol a dalších výchovně-vzdělávacích institucí).