

MINDFULNESS

Mindfulness czyli trening uważności - to jeden z wielu sposobów radzenia sobie ze stresem i negatywnymi emocjami.

Z uwagi na dostosowywanie się do zaleceń epidemiologicznych staramy się wspierać Rodziców w e-Poradni w radzeniu sobie z emocjami dzieci w domu.

Polecamy do wykorzystania książkę „Uważność i spokój żabki” E.Snel, wyd. CoJaNaTo, Warszawa 2015 .

Książka zawiera propozycję skutecznych praktyk do stosowania na co dzień dla dzieci 5-8 oraz 5-12 lat i ich rodziców. Trening uważności pomaga dzieciom w koncentracji uwagi, lepszym zapamiętywaniu, budowaniu poczucia pewności siebie , rozwijaniu umiejętności radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami.

Poniżej linki do treningu uważności zamieszczonych na YouTube:

Ćwiczenie uważności dla dzieci 5-10 lat

<https://www.youtube.com/watch?v=9VfMsQoeGzU>

Proste ćwiczenie uważności dla dzieci 5-8 lat

https://www.youtube.com/watch?v=18SpO_lyH2Q

Śpij Dobrze:

<https://www.youtube.com/watch?v=jHJmt6vO4Ic>

Wyciszenie - Skupienie na oddechu:

<https://www.youtube.com/watch?v=DJuLA6lOz1I>

przygotowała:
mgr Anna Podyma