

5. „Uważność i spokój żabki” – mindfulness



Serdecznie polecamy Państwu książkę Eline Snel „Uważność i spokój żabki”. Metoda Eline Snel jest wprost inspirowana metodą uważności (mindfulness), stworzoną i dopracowaną przez Jona Kabat-Zinna. Opiera się na ćwiczeniach oddechowych, które pomagają się stopniowo skupić na tu i teraz i nabrać dystansu w stosunku do odczuwanego niepokoju i krążących w głowie zmartwień. Ćwiczenia zawarte w książce są dostosowane do potrzeb dzieci, mogą stanowić nieodzowną pomoc w pracy nad wyciszeniem dzieci, ukojeniem ich od nadmiaru bodźców.

W poniższych linkach znajdziecie Państwo bezpłatne ćwiczenia zawarte w ww. książce, które mogą być zachętą do skorzystania z tej metody:

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

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

https://www.youtube.com/watch?v=JCziv4o4_HI

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

