

Link do produktu: <https://www.fraida.pl/moja-supermoc-uwaznosc-i-spokoj-zabki-p-5299.html>



Moja supermoc. Uwaga i spokój żabki

Cena	65.00 zł
Dostępność	produkt dostępny
Numer katalogowy	9788363860240
Kod EAN	9788363860240
Producent	CoJaNaTo
Autor	Eline Snel

Opis produktu

Długo wyczekiwana książka autorki bestsellera *Uważność i spokój żabki*, tym razem dla dzieci (od 5 do 10 lat), pełna zabaw, ćwiczeń inspirowanych jogą, zadań rozwijających świadomość zmysłów, historii do czytania i myślenia, gier, wyzwań, naklejek, plakatów i innych cudów. Dodatkowo zawiera sześć zupełnie nowych nagrań (do pobrania), do których głosu użyczyła niezrównana Agnieszka Marszałek.

Dzięki tej książce dziecko przez zabawę poznaje siebie, uczy się obserwować swoje doznania i otoczenie, swoje emocje, pragnienia i marzenia, poznaje tajniki uważności. Gdy dzieci wykształcą w sobie umiejętność uważnej obecności, podążą ku pogodniejszej i szczęśliwszej dorosłości.

W domu, szkole i przedszkolu dzieci często bywają zestresowane i niespokojne. Eline Snel opracowała prostą metodę, która pomaga dzieciom odzyskać spokój i uważność, uświadomić sobie, co czuje ich ciało i jakie pojawiają się w nich emocje, a także otworzyć się na innych ludzi. Już ponad milion dzieci na całym świecie nauczyło się koncentracji dzięki „metodzie żabki”.

Po co dzieciom ćwiczenia uważności?

Współczesne dzieci atakowane są wielką ilością bodźców: gry, smartfony, tablety i inne rozpraszacze wpływają znacząco na ich umiejętność koncentrowania się. Są równie zestresowane, co dorośli. Niektóre miewają, z powodu stresu, kłopoty z zaśnięciem. Inne odczuwają ciągły niepokój. Jak zatrzymać wir myśli, gdzie szukać „przycisku pauzy”?

Rodzice i nauczyciele czują się często zupełnie bezradni wobec tego problemu.

Świecka medytacja według Eline Snel jest narzędziem znakomicie dostosowanym do potrzeb dzieci. Dzięki niej mogą nauczyć się spokoju i świadomego reagowania.

Dzięki swojej prostocie i skuteczności, zarówno w domu, jak i w szkołach, Metoda Eline Snel odnosi ogromne sukcesy w USA i północnej Europie.

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.

Eline Snel jest holenderską terapeutką. Opracowała metodę medytacji dla dzieci. Stworzyła w Holandii Akademię Nauczania Uważności, w ramach której prowadzi kursy dla nauczycieli, psychologów, rodziców i dzieci. Dobroczynny wpływ jej metody na dzieci jest tak wielki, że holenderskie ministerstwo edukacji postanowiło wszystkim nauczycielom, którzy sobie tego zażyczą, zafundować szkolenie w Akademii. Jej metoda stosowana jest w szkołach podstawowych w Holandii i w Belgii. Książka „Uważność i spokój żabki” podbiła już setki tysięcy dziecięcych i dorosłych serc.

Jej książka *Uważność i spokój żabki. Mindfulness dla dzieci w wieku 5–12 lat i ich rodziców* (CoJaNaTo 2015) została przetłumaczona na kilkanaście języków i jest prawdziwym bestsellerem.

liczba stron: **120**

format: **21.5 x 27.0 cm**

oprawa: **mięka**