



Uważność i spokój żabki

Cena	63.00 zł
Dostępność	produkt dostępny
Numer katalogowy	9788363860110
Kod EAN	9788363860110
Producent	CoJaNaTo
Autor	Eline Snel

Opis produktu

Pierwsza książka o medytacji (świeckiej) dla dzieci.

Ta prosta, przyjazna i skuteczna metoda zyskała entuzjastyczne opinie setek tysięcy rodziców, dzieci i pedagogów na całym świecie.

W Holandii niemal w każdej szkole podstawowej jest przeszkolony nauczyciel, który codziennie prowadzi z uczniami kilkunastominutowe ćwiczenie uważności.

W wielu szkołach odbywa się ono jednocześnie dla wszystkich uczniów i w tych właśnie placówkach efekty, w postaci poprawy dobrostanu dzieci, ich zdolności koncentracji i poziomu wzajemnej życzliwości są najbardziej uderzające.

Same dzieci przepadają za tymi chwilami wyciszenia i spokoju.

Nauczysz się je wykonywać, same chętnie sięgają po to narzędzie, kiedy ogarniają je trudne emocje. Opanowanie tej sztuki to ogromny kapitał, który procentuje im przez całe życie.

CD towarzyszące książce zawierają 11 ćwiczeń (czas trwania całości – 1 godzina), do których głosu użyczyła [Agnieszka Marszałek](#) – certyfikowany nauczyciel uważności MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) i trener rozwoju osobistego, nauczycielka i muzykolog, a nade wszystko niezwykle ciepła osoba ze wspaniałym, aksamitnym głosem.

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.

EAN: **9788363860110**

liczba stron: **160**

format: **142x225 mm**

oprawa: **miękka ze skrzydełkami**

cena obejmuje: **książka + CD**