

DOMOWA SZKOŁA UWAŻNOŚCI (MINDFULNESS) DLA DZIECI NA KANALE YOUTUBE

[Domowa szkoła z żabą Fredem cz. 1 - YouTube](#)



Szkołę prowadzi Eline Snel – terapeutka i trenerka kursów medytacji i mindfulness, autorka książek dla dzieci i młodzieży „*Uważność i spokój żabki*”, „*Daj przestrzeń i bądź blisko. Mindfulness dla rodziców i ich nastolatków*”.

Szkoła powstała w kontekście obecnej sytuacji (pandemia koronawirusa), by pomóc dzieciom w odzyskiwaniu równowagi emocjonalnej. Składa się z sześciu odcinków, w których Eline Snel towarzyszy żaba Fred – pacynka proponująca dzieciom w wieku 5-12 lat różne ćwiczenia oddechowe i rozwijające uważność. Ćwiczenia te pomagają dzieciom rozwiązać niepokój, poprawić koncentrację i poradzić sobie z trudnymi emocjami. Autorka podkreśla, że kiedy jesteśmy zdenerwowani, smutni, wystraszeni czy zmęczeni, to zwracanie uwagi na oddech zawsze pomaga.

Polecam
Anna Walczak
doradca metodyczny