


Uważność i spokój żabki

„Uważność i spokój żabki”- ćwiczenia uważności to metoda opracowana przez Eline Snel, trenerkę uważności i terapeutkę, twórczynię holenderskiej Akademii Nauczania Uważności. Współczesne dzieci atakowane są wielką ilością bodźców: gry, smartfony, tablety i inne rozpraszacze wpływają znacząco na ich umiejętność koncentrowania się. Ćwiczenia uważności pozwalają dzieciom przebywającym w świetlicy szkolnej nauczyć się spokoju i świadomego reagowania. Opierają 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

A close-up photograph of a bright green frog sitting on a large, vibrant green lily pad. A small, dark brown butterfly with white markings is perched on the frog's back. The frog's large, dark eyes are looking towards the camera. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a pond environment. The frog and butterfly are reflected in the water below the lily pad.

„Od żabki możesz się wiele nauczyć.
Na przykład tego, że nie musisz reagować
na wszystko co pomyślisz, usłyszysz czy
zobaczysz”

Z ćwiczenia głosowego „Spokój i uważność żabki”