

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



## Moja supermoc. Uważność i spokój żabki

Cena	<b>59.00 zł</b>
Dostępność	<b>wysyłamy w ciągu 48 godzin +czas dostawy</b>
Numer katalogowy	<b>9788363860240</b>
Kod EAN	<b>9788363860240</b>
Autor	<b>Eline Snel</b>

### 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, wyzwania, 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 ciągle 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**