

Drodzy Rodzice!

Dziś chciałabym poruszyć temat, który w ostatnich latach stał się bardzo "modnym" zagadnieniem, a mowa tutaj o mindfulness, czyli uważności. Pojęcie to stało się rozpowszechnione z prostej przyczyny - wiele ludzi pozostaje w ciągłym biegu, nie dostrzega wielu rzeczy, swoje zdrowie, czas spędzony z rodziną odkłada na drugi plan. Pojęcie to stało się zatem ważne, ponieważ porusza sferę, o której wielu dorosłych zapomniało.

Z rozważań na ten temat powstało wiele wartościowych artykułów, ćwiczeń, zabaw i innych treści, które pozwalają na pewnego rodzaju zatrzymanie się. Dziś skupię się na tym, jak wspierać uważność dzieci, jednak większość z porad i ćwiczeń z dużą pewnością przyda się także Państwu dla siebie.

W zakresie tego tematu chciałabym dzisiaj polecić (moim zdaniem) obowiązkowe pozycje:

1) Artykuł Magdy Kulińskiej - trenerki uważności pt. "Jak wspierać dziecięcą uważność i odporność na stres?". Artykuł odpowiada czym jest uważność, dlaczego powinno się ją wspierać i przede wszystkim zawiera cenne ćwiczenia, które można wykonywać każdego dnia. <https://dziecisawazne.pl/wspierac-dziecieca-uwaznosc-odpornosc-stres/>

2) Artykuł na stronie Kulczyk Foundation autorstwa Barbary Anny Kossakowskiej na temat wspierania uważności u dzieci. Artykuł ten idealnie ukazuje powiązanie uważności z emocjami dziecka. https://kulczykfoundation.org.pl/edukacja/baza-wiedzy/Co_To_Jest_Uwaznosc_Mindfulness_I_Jak_Ja_Rozwijac_U_Dziecka

3) Książka pt. "Uważność i spokój żabki" Eline Snel oraz inne książki z tej serii (książki są dla różnych grup wiekowych). Książka zawiera masę cennych ćwiczeń, a na płycie nagrane są specjalne ćwiczenia audio, które w bardzo przystępny sposób pomagają dzieciom w wyciszeniu, uważności i koncentracji. Sama wykorzystuję tę książkę oraz nagrania w swojej codziennej pracy. Niektóre z tych ćwiczeń można znaleźć na YouTube wpisując tytuł książki.

Serdecznie zachęcamy do lektury oraz wprowadzenia ćwiczeń uważności do Waszej domowej codzienności.