



# METODA ELINE SNEL<sup>©</sup>



**Trening uważności  
dla dzieci i nastolatków w wieku 4-19 lat**





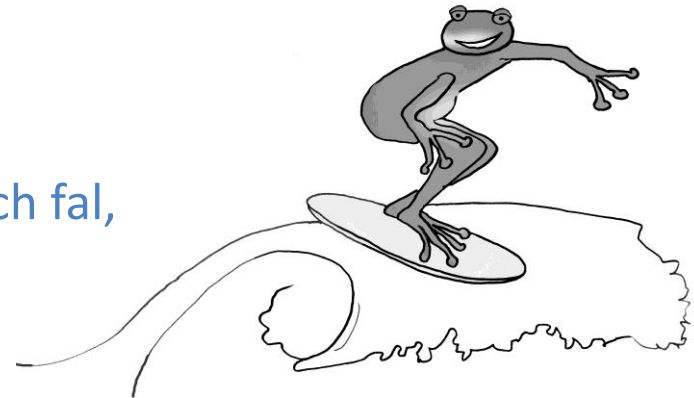
## PROGRAM SPOTKANIA

- Czym jest uważność?
- Dlaczego w szkołach oraz innych miejscach?
- Historia żabki.
- Tematy spotkań treningowych.
- Potencjalne korzyści.
- Kolejne ćwiczenie.
- Kto jest uprawniony do prowadzenia treningów Metodą Eline Snel?
- Badania.
- Czas na pytania.



Myśl przewodnia:

Nie zatrzymasz morskich fal,  
ale możesz nauczyć się  
po nich surfować.



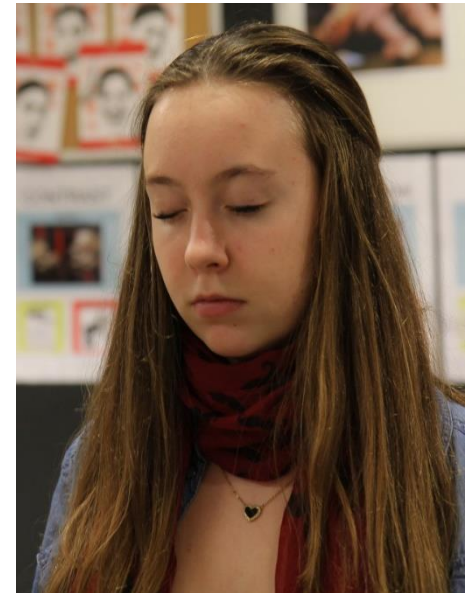


## METODA ELINE SNEL

- Treningi mindfulness dla dzieci rozwinęła Eline Snel, autorka książki „Uważność i spokój żabki” (wydana w 39 krajach).
- Kurs bazuje na naukowo przebadanym kursie dla dorosłych (MBSR).
- Ponad 10 000 dzieci wzięło już udział w tym kursie w szkołach, grupach prywatnych, ośrodkach zdrowia psychicznego, ośrodkach rehabilitacyjnych itp.
- Kursy są dostosowane do możliwości i potrzeb dzieci i nastolatków w 4 grupach wiekowych od 4 do 19 roku życia.



MINDFULNESS FOR CHILDREN  
METHOD ELINE SNEL



[www.elinesnel.com](http://www.elinesnel.com) · [www.elinesnelwebshop.com](http://www.elinesnelwebshop.com)



## CZYM JEST UWAŻNOŚĆ/MINDFULNESS?



Zdolność każdej osoby i dziecka  
być uważnym w sposób szczególny:  
bycie świadomym i obecnym w przyjazny  
sposób, w każdym momencie,  
bez oceniania, ze świadomością  
pojawiającej się chęci do reakcji.







# ĆWICZENIE: SPOKÓJ I UWAŻNOŚĆ ŻABKI HISTORIA ŻABKI





## TEMATY SPOTKAŃ TRENINGOWYCH

- Obserwacja i koncentracja.
- Uważność na swoje ciało.
- Smak, węch, słuch, wzrok, dotyk.
- Cierpliwość, zaufanie i odpuszczanie.
- Odczuwanie emocji i pozwalanie im na bycie takimi jakie są.
- Zaznajamiamy się z myślami oraz tym jak sobie z nimi radzić.
- Bycie życzliwym jest fajne.
- Sekret szczęścia.

### Dla nastolatków

- Dodatkowe tematy: radzenie sobie ze stresem (w tym egzaminacyjnym) i sztuka słuchania





## KOLEJNE ĆWICZENIE





## KTO MOŻE PROWADZIĆ KURSY METODĄ ELINE SNEL?

Nauczyciele, psycholodzy/psychiatrzy dziecięcy, nauczyciele szkół specjalnych, trenerzy sportowi i inni specjaliści zajmujący się pracą z dziećmi, którzy ukończyli AMT (Academy for Mindful Teaching)

Każdego roku trener odnawia certyfikat poprzez udział w kursie odnawiającym uprawnienia.







## EFEKTY – POTENCJALNE KORZYŚCI

- Wzrost koncentracji uwagi, zmniejszenie ilości zachowań impulsywnych.
- Zmniejszenie liczby negatywnych myśli i wybuchów złości.
- Zwiększenie poziomu odprężenia, wyciszenie i poprawa snu.
- Zmniejszenie poziomu lęku i stanów obniżonego nastroju.
- Wzrost szacunku i życzliwości wobec samego siebie oraz innych osób, większa pewność siebie.
- Zmniejszenie ilości zachowań spowodowanych stresem oraz reakcjami na zachowania innych.



MINDFULNESS FOR CHILDREN  
METHOD ELINE SNEL



[www.elinesnel.com](http://www.elinesnel.com) · [www.elinesnelwebshop.com](http://www.elinesnelwebshop.com)



## CZAS NA PYTANIA



MINDFULNESS FOR CHILDREN  
METHOD ELINE SNEL

[www.elinesnel.com](http://www.elinesnel.com) · [www.elinesnelwebshop.com](http://www.elinesnelwebshop.com)



Potrzebujesz więcej  
informacji?  
Odwiedź stronę

[www.elinesnel.com](http://www.elinesnel.com)



MINDFULNESS FOR CHILDREN  
METHOD ELINE SNEL

[www.elinesnel.com](http://www.elinesnel.com) · [www.elinesnelwebshop.com](http://www.elinesnelwebshop.com)