



METODA ELINE SNEL[©]



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





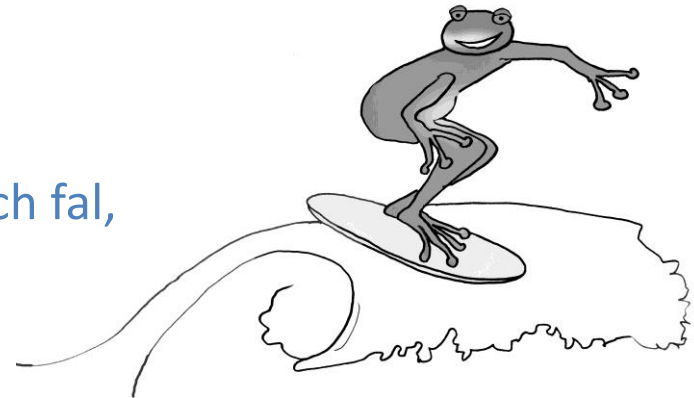
PROGRAM SPOTKANIA

- 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.



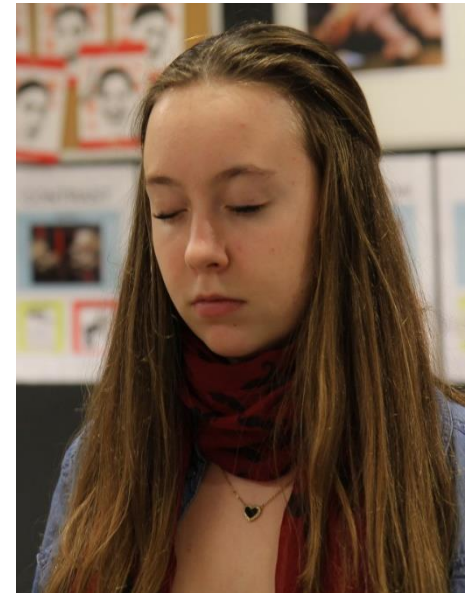


METODA ELINE SNEL

- 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 · 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 · www.elinesnelwebshop.com



CZAS NA PYTANIA



MINDFULNESS FOR CHILDREN
METHOD ELINE SNEL

www.elinesnel.com · www.elinesnelwebshop.com



Potrzebujesz więcej
informacji?
Odwiedź stronę

www.elinesnel.com



MINDFULNESS FOR CHILDREN
METHOD ELINE SNEL

www.elinesnel.com · www.elinesnelwebshop.com