

PLIK  
mp3  
GRATIS

Lauren Stockly, LCSW



ILUSTRACJE Zach Grzeszkowiak

# Mindfulness

## TO TWOJA SUPERMOC

Ćwicz uważność  
i ucz się języka  
angielskiego

KSIĄŻECZKA  
DWUJĘZYCZNA  
DLA DZIECI



**SŁÓWKO**  
WYDAWNICTWO

Ming and Mateo aren't just regular kids—they are best friends with a superpower! Their superpower is called mindfulness. It helps them understand feelings they have inside and better connect to people around them. It also helps them stay calm.

Ming i Mateo nie są zwykłymi dziećmi. To najlepsi przyjaciele, którzy mają supermoc. Ich supermoc to uważność. Dzięki niej Ming i Mateo lepiej rozumieją własne uczucia i łatwiej im nawiązywać relacje z ludźmi wokół nich. Uważność pomaga im też zachować spokój.

Did you know *you* have a mindfulness superpower, too?

Czy wiesz o tym, że ty również masz supermoc uważności?



# Mindfulness

## Praktyka supermocy

**Wskazówki i ćwiczenia, które pomogą dzieciom utrzymać spokój i skupiać myśli**

Dzieciństwo to czas, kiedy nowych wyzwań nie brakuje. Dorastanie nie jest łatwe, a uważność to klucz do zachowania pewności siebie, spokoju i rozwagi wobec licznych wyzwań najmłodszego wieku.

Opanowanie sztuki uważności nie tylko pomoże dzieciom mądrze reagować na codzienne konflikty i napięcia, ale położy także podwaliny pod emocjonalny dobrostan w dalszym życiu.

Jest tak dlatego, że uważność to narzędzie, które pomaga dziecku radzić sobie ze stresem i zachować łączność z własnymi uczuciami – a te dwie umiejętności stanowią źródło odporności psychicznej i inteligencji emocjonalnej. Nieprzyjemne uczucia czasem łatwiej jest stłumić, niż uznać, jeśli jednak w pełni się ich nie doświadczy,

one będą gdzieś w nas trwać.

Uważność to umiejętność szczególnie dla dzieci ważna, zapewnia im bowiem układ odniesienia, w którym mogą przyglądać się swoim uczuciom życzliwie i z dociekliwością.

Nie tylko nie muszą ich unikać, ale mogą też w dogodny dla siebie sposób przeżywać szeroki wachlarz emocji.

W tej części zamieszczone zostały propozycje interaktywnych ćwiczeń wspomagających uważność. Mają one wspierać dzieci we wzmacnianiu swojej supermocy. Wspólne wykonywanie ich z dziećmi to świetny sposób na naukę poprzez dawanie dobrego przykładu i budowanie trwałych nawyków.

# Superzmysły

Uważność pozwala nam bardziej świadomie doświadczać świata wokół nas i dostrzegać najróżniejsze szczegóły, które widzimy, słyszymy i wyczuwamy za pomocą zmysłów węchu, smaku, zapachu i dotyku. Świadome skupienie na odbieraniu bodźców zmysłowych to jeden z najlepszych sposobów na to, aby zanurzyć się w tu i teraz i wyciszyć umysł.



## Praktyka supermocy

Superbohaterowie słyną z nadzwyczaj wyczulonych zmysłów. Dzieci również tę zdolność posiadają. Pomóż dziecku rozbudzić zmysły, wyczulając je na najbliższe otoczenie. Zachęcaj je, aby się skupiło i spróbowało za pomocą poszczególnych zmysłów po kolei odbierać możliwie szczegółowe wrażenia. Niewykluczone, że dziecko odkryje dzięki temu widoki, dźwięki, smaki czy zapachy, na które nigdy wcześniej nie zwracało uwagi.



## Pytania do dyskusji

Rozejrzyj się po pokoju. Wskaż 10 najdrobniejszych szczegółów, które odnotowałeś(aś).

Teraz skup się na tym, co rejestrują twoje uszy, gdy nasłuchujesz. Jaki najcichszy dźwięk słyszysz?

Wskaż trzy rzeczy, które odczuwasz za pośrednictwem dotyku? Czym się różnią między sobą?

Weź powolny, głęboki oddech. Wciągnij powietrze nosem, a wypuść ustami. Czy odnotowałeś(aś) jakieś zapachy?

Spróbuj wskazać co najmniej dwa uczucia bądź wrażenia, które odczuwasz wewnątrz ciała, na przykład gniew, spokój, ścisk w żołądku albo napięcie mięśni.

## WPROWADZENIE DO UWAŻNOŚCI DLA DZIECI W WIEKU OD 5 DO 7 LAT POŁĄCZONE Z AKTYWNĄ NAUKĄ JĘZYKA ANGIELSKIEGO PRZEZ ZABAWĘ

Nasz umysł przypomina czasem zabałaganiony pokój: myśli są dosłownie wszędzie. Uwaga pozwala utrzymać w umyśle porządek, a dzięki temu lepiej się uczyć, bawić i czuć. Aby tę supermoc rozbudzić, wystarczy skupić się na chwili obecnej i na tym, co w danym momencie rejestrują zmysły – wzrok, słuch, dotyk, zapach i smak. Uwaga to stan skupienia się na tu i teraz.

### POKAŻ DZIECIOM MOC SPOKOJU I SKUPIENIA SIĘ NA CHWILI OBECNEJ

Uczenie się świadomości i akceptacji swoich uczuć to ważny krok w dorastaniu – i nigdy nie jest za wcześnie, aby zacząć. Ta pięknie ilustrowana książeczka pokazuje, jak być ciekawym i odpornym na wyzwanie. Wykorzystuje do tego scenariusze oparte na sytuacjach z życia wziętych, dzięki czemu jej treści są łatwe do zrozumienia. Zawiera pytania do dyskusji i ćwiczenia, które zachęcają dzieci do mówienia o tym, czego się nauczyły, i codziennego korzystania z tych umiejętności.

Mali superbohaterowie Ming i Mateo przedstawią dzieciom proste, odpowiednie do wieku sposoby na to, by każdego dnia być bardziej uważnym. Uczą radzić sobie ze stresem i złością, organizować swoje myśli i inspirować innych do skupienia się na tym, co tu i teraz. Zawarte w książce wskazówki, refleksje i gry pomogą dzieciom zdobyć umiejętności oraz kompetencje społeczne i emocjonalne, z których będą mogli korzystać do końca życia.

Pomóż najmłodszym radzić sobie w nowych sytuacjach dzięki tej zabawnej i przyjaznej książce o znaczeniu uważności. Wykonujcie razem zadania językowe i uczcie się przez zabawę.



### O AUTORCE

Lauren Stockly pracuje w Los Angeles. Zajmuje się terapią dzieci i młodzieży. Jako specjalistka w dziedzinie terapii przez zabawę pomaga swoim klientom uporać się z traumą i wspiera rozwój emocjonalny dzieci oraz rodzin. Równoległe z praktyką terapeutyczną prowadzi popularny blog „Creative Play Therapist”, na którym projektuje gry i programy terapeutyczne. Jest autorką nagradzanej książki dla dzieci *Be Mindful of Monsters* i założycielką firmy Bumble BLS oferującej przyjazne dzieciom urządzenia działające kojąco na układ nerwowy.

### O ILUSTRATORZE

Zach Grzeszkowiak jest grafikiem i ilustratorem z chicagowskimi korzeniami. Tworzy materiały marketingowe (cyfrowe i drukowane), takie jak logotypy, infografiki i katalogi. Gdy akurat nie zajmuje się projektowaniem graficznym, chętnie tworzy ilustracje, animacje i rzeźby przedstawiające fascynujące kolorowe postaci. Najbardziej lubi pracę przy projektach, które wiążą się z edukacją, storytellingiem i wspieraniem szczytnych celów.

ISBN 978-83-8175-380-7



9 788381 753807

P01995801  
Cena 39,90 zł