MINDFULNESS – VJEŽBE ZA DJECU

Vježbe koje vam donosimo ovdje , dio su programa mindfulnnessa , a mogu se primjenjivati i samostalno. Vježbe su naročito korisne u stanjima kao što su strah ,ljutnja, tuga tako da ih želimo uklopiti kao dio projekta za djecu u dobi od 4 godine - “Zečić Toto i emocije”

Prema orijentacijskom planu i programu dosad smo obradili emocije ljutnja, tuga i sreća te nam slijedi strah i hrabrost. To su osjećaji koji se javljaju tijekom stresnih situacija a posebno sada tijekom pandemije COVID- 19 i posljedica potresa .

Nadamo se da će ove vježbe biti korisne djeci kao i odraslima.

Želimo vam korisno i ugodno provedene trenutke i dobru zabavu uz mindfulness.

Kroz nekoliko dana kada proučite vježbe uključiti ćemo se sa našim razmišljanjima i prijedlozima za daljnje aktivnosti kod kuće.

Dotada uživajte u toplini svojeg doma sa svojim mališanima !

Odgojiteljice 4-godišnjaka 😊

<https://www.printfriendly.com/p/g/UwJctR>

Brošuru pripremile: doc.prim.dr.sc.Vlatka Boričević Maršanić , dr.med. Ella Selak Bagarić,mag.psyh.