Dragi roditelji, udomitelji,

klikom na ovaj link

<https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/besplatna-brosura-kratke-vjezbe-mindfulnessa-za-djecu-za-prepoznavanje-i-kontrolu-neugodnih-osjecaja-i-ponasanja/>,

otvarate besplatnu brošuru “Mindfulness – kratke vježbe za djecu” koju su pripremile stručnjakinje Poliklinike za zaštitu djece grada Zagreba, doc. prim. dr. sc. Vlatka Boričević Maršanić, dr. med., Ella Selak Bagarić, mag. psych.

U mindfulness vježbama dijete koristi svoja osjetila (vid, sluh, njuh, okus i dodir). To mu omogućuje da pažnju s neugodnih emocija i tjelesnih senzacija uzrokovanih aktualnom situacijom prouzrokovanom pandemijom korona virusa (COVID – 19) preusmjeri na trenutak u kojem izvodi vježbe.

Ovo je prilika da svom djetetu pomognete u regulaciji emocija i ponašanja, iskusite nove načine povezivanja, možda drugačijeg načina provođenja zajedničkog vremena.

Detaljnije o tehnici mindfulnessa i dobrobitima možete pročitati u brošuri.

Uživajte u otkrivanju sebe, povezivanju s djetetom i vježbama mindfulnessa!

Emina Braniša, mag.rehab.educ.,

edukantica transakcijske analize i terapije igrom