

# 30 ciekawych ćwiczeń

dla  
dzieci  
w wieku  
6-10 lat

KTÓRE POPRAWIAJĄ SAMOPOCZUCIE  
I POMAGAJĄ ZACHOWAĆ SPOKÓJ I KONTROLĘ

# Mindfulness dla dzieci

Poczuj radość, spokój i kontrolę

Carole P. Roman  
J. Robin Albertson-Wren

sensus

Tytuł oryginału: Mindfulness for Kids: 30 Fun Activities to Stay Calm, Happy, and In Control

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-289-3476-4

Copyright © 2018 by Althea Press, Emeryville, California

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise without the prior written permission of the Publisher.

Althea Press and the Althea Press logo are trademarks or registered trademarks of Callisto Media Inc. and/or its affiliates, in the United States and other countries, and may not be used without written permission. All other trademarks are the property of their respective owners. Althea Press is not associated with any product or vendor mentioned in this book.

Author photography © Owen Kassimir (Carole) and © Melissa Conley (Robin).

Illustrations: © Sam Kalda, 2018.

Interior Designer: Liz Cosgrove

Cover Designer: Amy King

Polish edition copyright © 2020, 2024, 2026 by Helion S.A.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

[sensus.pl/user/opinie/mindvv](https://sensus.pl/user/opinie/mindvv)

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: [sensus.pl](https://sensus.pl) (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- **Lubię to!** » Nasza społeczność

*Dla Davida*

*Nie jesteś w stanie zatrzymać fal,  
ale możesz nauczyć się surfować.*

*– Jon Kabat-Zinn*

(CPR)

*Dla każdego dziecka na świecie, które pracuje  
nad doskonaleniem takich cech jak  
samoświadomość, wytrzymałość i empatia.*

(JRAW)



# Spis treści

List do dorosłych x

List do dzieci xii

Uważność: co to jest? xiv

## Część pierwsza: Jak być uważnym w domu? 1

---

### **Historia 1.** Jayden zgubił swój telefon – *znowu* 3

● *frustracja* ● *złość*

Oddychanie piórkowe 4

Uspokajające odliczanie 5

### **Historia 2.** To nie fair! Wszyscy oprócz Sophie się bawią 7

● *frustracja* ● *rozżalenie*

Zamiana miejsc 8

Zastanowienie się nad sobą 9

## **Historia 3.** Co za pech! Max i Justin rozbili lustro 11

● *strach* ● *poczucie winy* ● *poczucie przytłoczenia*

Zamrożona ramka 12

Ruchy mięśni 13

## **Historia 4.** Walka o pilota 17

● *stres* ● *frustracja* ● *złość*

Oddychanie do szczęścia 18

Oddychanie życzliwością 19

## **Historia 5.** Panika przed wizytą u lekarza 21

● *niepokój* ● *strach*

Stopy na ziemi 22

Wsluchanie się 23

# **Część druga: Jak być uważnym w szkole? 25**

---

## **Historia 6.** Panika przed prezentacją! 27

● *niepokój*

Zakotwiczone oddychanie 28

Podpatrywanie swojego silnego „ja” 29

## **Historia 7.** Twarzą w twarz z dręczycielem 31

● *zażenowanie* ● *wstyd*

Tyle cech! 32

Reakcja natychmiastowa czy przemyślana? 33

## **Historia 8.** Erica i koszmar zadań domowych 35

● zazdrość ● przytłoczenie

Po pięć 36

Poszerzanie horyzontów 37

## **Historia 9.** Skucha Chelsea podczas meczu baseballa 41

● zażenowanie ● wstyd ● frustracja

Nazywanie, nazywanie 42

Przeskanowanie ciała w myślach 43

## **Historia 10.** Ryan pakuje się w poważne kłopoty 45

● strach ● niepokój

Oddychanie przeponą 46

Robienie na odwrót 47

## **Część trzecia:**

# **Jak być uważnym w relacjach z kolegami i koleżankami?**

# **49**

---

## **Historia 11.** To koniec przyjaźni? 51

● zazdrość ● samotność ● smutek

Uderzanie w miskę psa 52

Zaangażowanie zmysłów 53

## **Historia 12.** Zepsułeś mój kontroler! 55

● *emocje* ● *frustracja* ● *przytłoczenie*

Butelka z myślami 56

Pozycja żółwia 57

## **Historia 13.** Niezbyt przyjazny przyjaciel 59

● *smutek* ● *poczucie krzywdy*

Komunikaty o sobie 60

Postawienie się na miejscu drugiej osoby 61

## **Historia 14.** Chloe nie umie przegrywać 65

● *frustracja* ● *złość*

Pozycja drzewa 66

Uważne słuchanie 67

## **Historia 15.** Utrata przyjaciółki 69

● *smutek* ● *żal*

Zauważaj i nazywaj 70

Lista wdzięczności 71

Jak dowiedzieć się więcej o uważności? 75



# List do dorosłych

Drogi Opiekunie,

dziękuję Ci za zainteresowanie się tą książką o uważności dla dzieci.

Coraz więcej badań potwierdza ogromny pozytywny wpływ przyjmowania strategii uważności na życie naszych dzieci. Tak jak możemy ćwiczyć nasze ciała, gdy chcemy wziąć udział w dowolnym wydarzeniu sportowym, tak samo możemy budować mięśnie naszych mózgów, żeby wzmocnić i rozwinąć części odpowiedzialne za podejmowanie decyzji, udoskonalić umiejętności zapamiętywania i przypominania sobie informacji, a także zapanować nad reakcją „walki, ucieczki lub zneruchomienia”, która bardzo pomagała naszym przodkom, ale nas może wpakować w kłopoty w takich sytuacjach jak obiad rodzinny czy parkowanie samochodu.

W ciągu wielu lat pracy jako instruktorka uważności współpracowałam z dziećmi w wieku od trzech do siedemnastu lat, które dzięki regularnym ćwiczeniom poprawiły swoją zdolność uważnego słuchania, zapamiętywania i przypominania sobie informacji oraz samodzielnego regulowania

**X**

własnego zachowania, a także stały się bardziej pewne siebie i nauczyły się traktować swoich rówieśników z życzliwością i empatią. Bardzo się cieszę, że mogę zaprezentować ćwiczenia i wskazówki dotyczące uważności Tobie oraz Twoim najbliższym.

W tej książce przeczytasz historie dzieci, które znalazły się w trudnej sytuacji i musiały dokonać właściwego wyboru. Oprócz tych opowieści znajdziesz tu opisy wielu technik, które wielokrotnie dowiodły swojej skuteczności podczas moich zajęć, a także w ramach mojej prywatnej praktyki z klientami. Techniki te zostały opisane głosami pięciorga dzieci: Jasmine, Willow, Kayli, Colby'ego i Zeke'a. Będą one regularnie pojawiać się w tej książce, prezentując własne ćwiczenia na uważność, które można stosować w różnych trudnych okolicznościach życiowych. Każdy może bez trudu wczuć się w opisane tutaj sytuacje, a dzieci prawdopodobnie utożsamiają się z bohaterami wielu historii, którzy odczuwają dobrze im znane emocje. Mam nadzieję, że z przyjemnością przeczytasz te 15 historii oraz odpowiadające im opisy ćwiczeń na uważność. Przeczytaj tę książkę na głos swoim dzieciom albo usiądź razem z dzieckiem i przeczytajcie ją wspólnie po cichu. Wypróbujcie niektóre z ćwiczeń i technik, zaznaczcie te, które lubicie najbardziej, i często do nich powracajcie.

Cieszymy się z wciąż rosnącej liczby rodzin, które szukają sposobów na zwiększenie swojej świadomości, samokontroli, wytrwałości i empatii!

Z czułością

*J. Robin Albertson-Wren*



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

## Poznaj uważność. Ćwicz uważność. Włącz uważność.

Doskonale wiemy, że najmłodszy potrzebują regularnego treningu fizycznego, nawet jeśli nie planują kariery sportowej. Jednak nie tylko mięśnie wymagają ćwiczeń! Równie ważna jest praca nad mózgiem, żeby wzmacniać i rozwijać te jego części, które odpowiadają za podejmowanie decyzji, oraz doskonalić umiejętności zapamiętywania i przypominania sobie informacji. Wartościowym efektem takiego treningu jest także nauka kontroli reakcji „uciekaj lub walcz”. Przede wszystkim należy nauczyć się uważności. To trudne słowo oznacza bycie świadomym, co jest tu i teraz: co właśnie widzimy, słyszymy, odczuwamy i jakich doświadczamy emocji. Uważność pomaga przejąć kontrolę nad sytuacją i podjąć najlepszą decyzję w danej chwili.

Ta książka jest przeznaczona dla najmłodszych czytelników. Przywołuje historie dzieci, które znalazły się w trudnej sytuacji i musiały dokonać wyboru – a poradziły sobie z tym dzięki wielu różnym technikom. Te zostały opisane głosami samych dzieci, które dzielą się również własnymi ćwiczeniami na uważność, do zastosowania w różnych okolicznościach życiowych. Ponadto znalazły się tu propozycje świetnych ćwiczeń kształcących umiejętność skupiania się na własnych emocjach i rozpoznawania ich. To rzecz, którą młodzi odbiorcy mogą przeczytać wspólnie z rodzicami albo samemu po cichu – a potem wypróbować zaprezentowane techniki, a te, które polubią najbardziej, stosować jak najczęściej w codziennym życiu.



**W tej książce znajdziesz ćwiczenia na:**

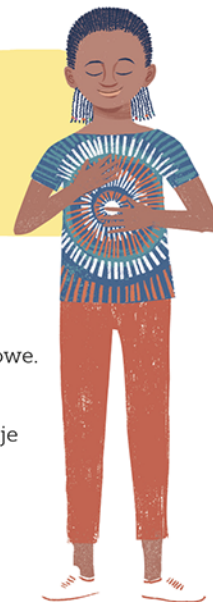
- **UWAŻNOŚĆ W DOMU**
- **UWAŻNOŚĆ W SZKOLE**
- **UWAŻNOŚĆ W RELACJACH Z INNYMI DZIEĆMI**



Carole P. Roman jest znakomitą autorką książek dla dzieci ze wszystkich grup wiekowych. Píše zarówno powieści, jak i książki oparte na faktach – wszystkie są uwielbiane przez dzieci, ich rodziców i pedagogów. Prowadzi trzy programy radiowe.



J. Robin Albertson-Wren jest doświadczoną nauczycielką i trenerką, często występuje na konferencjach i seminariach. Jest również certyfikowaną instruktorką technik doskonalenia uważności w Mindful Schools.



**OSOBOWOŚĆ** **ODNOWA**

Księgarnia internetowa:  
**sensus.pl**

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• [sensus.pl/promocje](https://sensus.pl/promocje)  
Książki najchętniej czytane:  
• [sensus.pl/bestsellery](https://sensus.pl/bestsellery)  
Zamów informacje o nowościach:  
• [sensus.pl/nowości](https://sensus.pl/nowości)

ebook dostępny na:  
**ebookpoint**

ISBN 978-83-289-3476-4



cena: 39,90 zł



**ALTHEA  
PRESS**