

# Mindfulness

PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

## PROČ MINDFULNESS?

CELKOVÁ PSYCHICKÁ POHODA

DELŠÍ UDRŽENÍ POZORNOSTI

LEPŠÍ SCHOPNOST ŘEŠIT KONFLIKTY

VYŠŠÍ MÍRA SOUCITU A POCHOPENÍ

LEPŠÍ SEBEKONTROLA

SNÍŽENÁ MÍRA STRESU



HARMONIE, POHODA, NADHLED A RADOST

Program mindfulness se zaměřuje na rozvoj duševního zdraví u dětí a usnadňuje jejich nástup do první třídy. Program je vhodný již od útlého věku dětí. Pomáhá jim rozvíjet a podporovat nácvik odolnosti vůči stresu, zvyšovat jejich frustrační toleranci a resilienci. Dále je také zaměřený na rozvoj pracovní paměti a exekutivních funkcí.



Pedagogicko-psychologická poradna pro Prahu 7  
a 8 Glowackého 549/7, Praha 8



datum



čas

V případě zájmu napište na mail: [kuberova@ppppraha7a8.cz](mailto:kuberova@ppppraha7a8.cz)