Hej kära föräldrar,

Nästa vecka kommer vi att börja öva mindfulness med barnen. Det är anpassade mindfulnessövningar för barn och detta tror vi kommer bli jättehärligt!

Fördelar med mindfulness för barn är bland annat:

* minskad stress
* förbättrad sömn
* ökad förståelse för sig själv och andra
* mer återhämtning och reflektion
* mer balans under dagarna mellan aktivitet/vila
* ökad självkänsla
* färre konflikter

Det hjälper oss på flera sätt att uppnå målen i läroplanen samt att det ger barnen ett redskap att hantera vårt samhälle som präglas av snabba förändringar och mycket stress.

Blir ni nyfikna så fråga gärna barnen om övningarna och öva själv tillsammans med barnen hemma. Det finns skivor att låna på biblioteket eller så kan man lyssna här: <http://gronahuset.nu/gratis-mindfulnessmeditationer> Det kan bli fina stunder tillsammans.

Undrar ni över något så fråga gärna mig som håller i det på avdelningen.

Vänliga hälsningar

..............