

Mindfulness dla dzieci, 30 ciekawych ćwiczeń



ateneum.net.pl

Cena: 31,50 PLN

Opis słownikowy

Autor	Carole P. Roman, J. Robin Albertson-Wren
ISBN	978-83-289-1176-5
Rok wydania	2024
Wydawca	Sensus
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 3-4 dni roboczych.

Tabela cech produktu

Ilość stron	96
Okładka	broszurowa
Format	211x205 mm
Tytuł oryginalny	Mindfulness for Kids: 30 Fun Activities to Stay Calm, Happy

Opis produktu

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 na uważność w szkole na uważność w relacjach z innymi dziećmi Poznaj uważność. Ćwicz uważność. Włącz uważność.