

Autorzy
Martyna Broda
Przygotowała
Agnieszka Kanawka

I Poziom. Wiek 3-5 lat. Seria dla dzieci: Relaksacje dla dzieci. Jesteś kim? wyjątkowym. Opowiadanie dziecięce. Poradnik dla rodziców. Ćwiczenia oddechowe. Techniki relaksacyjne.

To książka instruktaż technik relaksacyjnych i metod odpoczynku dla rodziców i dzieci doświadczających stresu i niepokoju w współczesnym świecie. Książka pomoże nauczyć dzieci relaksacji, wizualizacji. Lektura przeznaczona jest dla starszych dzieci. Umożliwi także rodzicowi ćwiczenie relaksacji i wizualizacji ze swoim dzieckiem oraz ograniczanie lęków i agresji. To zachęta do rozmów, tworzenia relacji międzypokoleniowych, zacieśniania więzi. Publikacja składa się ze specjalnych opisanych historii, które tworzą atmosferę wyciszenia, odpoczynku. Jest przeznaczona dla dzieci, które przeżywają trudne emocje, mają stresujące dzieci. Historie dotyczą różnych tematów. Są podsumowane pytaniami pomocniczymi w dyskusji z dziećmi. Książka pomoże budować pewność siebie, przyciągnie uwagę na to, co w życiu najważniejsze i istotne. Autorka pochyliła się nad emocjami trudnymi do wyrażenia słowami i ułatwia dotarcie do nich poprzez nakierowanie: wizualizację. Praca z książką uaktywnia prawó półkul mózgu, rozwija wyobraźnię. Wstęp zawiera instrukcję i informację, jak korzystać z książki z korzyścią dla dziecka, sposoby czytania, pozycje ciała czy oddechy. „Relaksacje dla (nieco) Starszych Dzieci” są wzbogacone ilustracjami Moniki Szczerbińskiej. Martyna Broda to autorka poradników, która czerpie z praktyk medytacyjnych, wizualizacji i pracy oddechem. „Jesteś kim? wyjątkowym 2. Relaksacje dla (Nieco) Starszych Dzieci to kolejna odsłona bestsellerowych Relaksacji dla dzieci. Seria Relaksacje dla dzieci Jesteś kim? wyjątkowym z serii ukazała się też pozycja: „Jesteś kim? wyjątkowym 3: Relaksacje dla (Nieco) młodszych dzieci. Seria „Jesteś kim? wyjątkowym” naprawdę warto przeczytać i praktycznie zastosować opisane techniki relaksacyjne w życiu codziennym dziecka i rodzica. To wyjątkowa książka lekarstwo na stres dziecka, rodzica, wychowawcy. To praktyczne ćwiczenia oddechowe, techniki relaksacyjne stanowią pierwszą pomoc w stresie i metody odpoczynku. To niesamowita pozycja dla dzieci i dorosłych w każdym wieku. Lektura wciągająca, pomaga i zaskakuje. Gorąco polecam książkę. Seria „Jesteś kim? wyjątkowym” to znakomita lektura do czytania przed snem - do poduszki.

[Szukaj w katalogu](#)