

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. Umożliwia także rodzicom ćwiczenie relaksacji i wizualizacji ze swoim dzieckiem oraz ograniczanie lęków i agresji. To zachęta do rozmów, tworzenia relacji międzypokoleniowych, zacieśniania więzi. Publikacja składa się z specjalnych opisanych historii, które tworzą atmosferę wyciszenia, odpoczynku. Jest przeznaczona dla dzieci, które przeżywają trudne emocje, mają stresujące dni. 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](#)