

Link do produktu: <https://cezas.com.pl/umiem-radzic-sobie-ze-zloscia-cwiczenia-dla-dzieci-har025-p-10780.html>

UMIEM RADZIĆ SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ. ĆWICZENIA DLA DZIECI (HAR025)

Cena	59,00 zł
Dostępność	Dostępny
Numer katalogowy	HAR025
Kod producenta	HARMONIA
Kod EAN	9788383098241
Producent	HARMONIA

Opis produktu

UMIEM RADZIĆ SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ. ĆWICZENIA DLA DZIECI

Zapanuj nad złością i poczuj się lepiej!

Czasami czujesz, jak złość w tobie narasta. A czasem po prostu napada cię zniechcenie i przejmuje kontrolę nad twoimi uczuciami i zachowaniem. Właśnie wtedy zaczynają się kłopoty...

Na szczęście jest na to sposób!

W tej książce znajdziesz zabawne ćwiczenia, dzięki którym nauczysz się, jak zdrowo wyrażać złość. Odkryjesz, jak można zatrzymać rosnący gniew, pesymistyczne myśli zmienić w optymistyczne, odzyskać panowanie nad sobą... I dużo więcej!

Niezależnie od tego, czy potrzebujesz pomocy, żeby się uspokoić lub rozwiązać problemy, czy też chcesz wyrazić swój gniew, ta książka nauczy cię, jak zapanować nad złością i poprawić swoje samopoczucie.

W książce znajdziesz:

- 6 ważnych umiejętności potrzebnych, żeby odnaleźć spokój i zapanować nad emocjami
- 40 ciekawych ćwiczeń, dzięki którym rozwiniesz te umiejętności
- Dodatkowe gry i zadania na końcu każdego rozdziału, które pomogą ci je utrwalić.

O Autorce:

Amanda Robinson jest psychoterapeutką specjalizującą się w terapii zabawą. Pracuje z dziećmi i nastolatkami, którzy doświadczają niepokoju, złości i skutków traumy. Pełni funkcję przewodniczącej lokalnego oddziału Texas Association for Play Therapy oraz sekretarza Austin SandTray Association. Więcej informacji można znaleźć na jej blogu: www.amandarobinsonlpc.com/blog.