

Det stille og rolige sted PDF

Amy Saltzman



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Amy Saltzman
ISBN-10: 9788792542816
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4163 KB

BESKRIVELSE

Hjælp børn og unge med at opleve stilhed og ro i øjeblikket. Mange børn og unge oplever pres i skolen, fra kammeraterne og hjemme. For at håndtere presset er det afgørende at give dem færdigheder og værktøjer, så de kan være sunde og glade – både nu og under deres rejse ud i den voksne verden. Mindfulness som praksis - at vise øjeblikket opmærksomhed med et venligt og nysgerrigt sind - giver ro og kan hjælpe børn med at arbejde med vanskelige følelser, forstærke positiv kommunikation og drage omsorg for sig selv og andre. Videnskabelige undersøgelser har også vist, at mindfulness kan dæmpe angst og depression og forstærke opmærksomhed, læring og modstandskraft hos børn og unge. Det stille og rolige sted af Amy Saltzman tilbyder lærere, terapeuter, rådgivere og forældre et otteugersprogram i mindfulness, der indeholder trinvis instrukser og redskaber, så facilitatorer selv kan stå for gennemførelsen af hele programmet eller dele af det. Programmet er især velegnet til grupper. De enkle øvelser og hjemmeopgaver er børnevenlige og opdelt efter alder. Der hører audioguidede mindfulnessøvelser til bogen, som kan downloades.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Forfatter: Amy Saltzman, Titel: Det stille og rolige sted, Pris: 258,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Paperback

- Et mindfulnessprogram til at lære børn og unge at dæmpe stress og vanskelige følelser

Hjælp børn og unge med at opleve stilhed og ro i øjeblikket. Mange børn og unge oplever pres i skolen, fra kammeraterne og hjemme. For at håndtere presset er det ...

DET STILLE OG ROLIGE STED

[Læs mere ...](#)