

## Kend dine følelser PDF

**Maria Højer Nannestad**



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



Forfatter: Maria Højer Nannestad

ISBN-10: 9788771583632

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4210 KB

## BESKRIVELSE

KEND DINE FØLELSER er en træningsbog til børn og unge om at forstå og kende følelser. Det er nemlig en måde til at få det godt med, hvordan man har det. Når man kender sine egne og andres følelser, er det også nemmere at få gode venner og selv være en god ven. Også med sig selv. Alle mennesker har følelser. Men måske oplever vi dem ikke helt ens, ligesom de kan have forskellig styrke. Nogle følelser kommer hver dag, andre mere sjældent. Vi lægger ikke altid mærke til følelserne, og det kræver øvelse at kende deres forskellige udtryk og styrker. Bogen er fuld af øvelser, der lærer barnet eller den unge at genkende og beskrive følelser – og at skelne forskellige følelser fra hinanden, også når de viser sig samtidig. Børn og unge i alle aldre kan have glæde af bogen, gerne sammen med en voksen. Den kan også læses af forældre og bruges i skolen og på specialområdet. KEND DINE FØLELSER er skrevet af Mari Højer Nannestad og Susanne Wederkinck Nielsen, der begge er psykologer og arbejder med at rådgive børn om deres følelser og udfordringer. Bogen tager udgangspunkt i den narrative metode. ”Vi håber, at denne bog kan hjælpe dig med at blive mester i at være dig selv. Lige præcis sådan som du allerbedst kan lide at være – både alene og sammen med andre.” - Forfatterne i bogens forord.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Kend dine følelser (bog) af forfatteren Maria Højer Nannestad, Susanne Wederkinck Nielsen | Pædagogik/børn/forældre | KEND DINE FØLELSER er en træningsbog til ...

Kend dine skyggesider Kend dine skygger, er workshopen, hvor du siger farvel til at spise på følelser!  
Mandag den 30 april februar klokken 18:30-20:30 Pris: 135 .-

Frygt, vrede, glæde og sorg er de fire balase følelser hos mennesker. Alle har følt dem uanset graden, ens alder eller kultur. Men ved du, hvordan du kontrollerer dem?

## KEND DINE FØLELSER

[Læs mere ...](#)