

Mindfulness for børn og unge PDF

Sabrina Justesen Leoni



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



Forfatter: Sabrina Justesen Leoni

ISBN-10: 9788777067099

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2749 KB

BESKRIVELSE

Interessen for at anvende mindfulness til børn og unge er stærkt stigende. Forskningsresultater peger på, at mindfulness kan styrke børn og unges jegopfattelse og impuls kontrol og dermed deres eksekutive funktioner og evne til at rumme ubehag og stress. Bogen giver en bred introduktion til begrebet 'mindfulness', og det beskrives, hvordan det er blevet indarbejdet i den vestlige verdens interventionsstrategier. Bogens anden halvdel består af konkrete øvelser og lege, der umiddelbart kan integreres i en terapeutisk praksis. Øvelserne kan tilpasses til det enkelte barn, den unge eller til gruppesammenhænge. De mange inspirerende øvelser er ordnet i grupper med følgende overskrifter: ·Åndedrætsøvelser ·Sanseøvelser ·Krops- og bevægelsesøvelser ·Det indre trygge sted ·Sammenhæng mellem vejrtrækning, krop og sind ·Loving Kindness-øvelser. Henvender sig til professionelle, der arbejder med børn med følelsesmæssige og sociale vanskeligheder. De mange praktiske og sjove øvelser kan desuden anvendes af forældre, lærere eller pædagoger – også i forhold til børn, der ikke har specifikke vanskeligheder.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Mindfulness børnegruppeforløb og kurser for pædagoger, lærere og forældre. Inspirationsforedrag, workshops og individuelle forløb. Mindfulnessøvelser til børn ...

Ro, nærvær og overblik er det vi ofte mister i en hektisk hverdag. Langt de fleste børn og unge har lange dage i institutioner, skoler og på ungdomsuddannelser og ...

Med den nye skolereform og inklusionskravene er de udfordringer skolen, ledelsen, lærerne, pædagogerne, forældrene og i sidste ende eleverne står over for ...

MINDFULNESS FOR BØRN OG UNGE

[Læs mere ...](#)