

Deborah M. Plummer

Skupinové aktivity pro zvládání stresu

u dětí 8-14 let

Překlad Zuzana Musilová



978-80-262-2180-7, brož., 112 s., 259 Kč

Pro psychickou a emoční pohodu dětí a také pro jejich psychickou odolnost je velmi důležité, aby se naučily zdravému zvládání stresu. Aktivity v této knize vycházejí z autorčiny mnohaleté zkušenosti s prací s dětmi. Deborah Plummer nabízí řadu pestrých a dobře proveditelných námětů, které budou užitečné pro všechny, kdo pracují s dětmi, a také pro rodiče dětí, jež mají obtíže se zvládáním náročných situací.

Děti se díky propracovaným činnostem naučí identifikovat svůj stres a obavy, a také si osvojí dovednosti a strategie, které jim v budoucnu pomohou se zvládáním náročných situací. Zjistí také, že stres nemusí být vždy na škodu, že existuje pozitivní stres, který může být jejich pomyslným motorem ve chvíli, kdy řeší něco složitějšího. Taktéž se naučí pojmenovat své emoce a pocity a zvládat je.

Knihu v závěru doplňuje několik pracovních listů.



DALŠÍ KNIHY AUTORKY:

Hry pro rozvoj komunikačních schopností

Hry pro rozvíjení sociálních dovedností

Hry pro zvládání hněvu



Deborah M. Plummer

je vysokoškolská pedagožka (De Montfort University, Leicester) a terapeutka, autorka řady publikací pro práci s dětmi i s dospělými.