

Szanowni Rodzice,

W tym tygodniu skupimy się na koncentracji uwagi oraz sposobach usprawniania jej.

Koncentracja to umiejętność skupiania i utrzymywania uwagi na konkretnych zadaniach. Jest kluczem do lepszej pamięci i efektywnej nauki. Rozwija się stopniowo w miarę rozwoju dziecka. Koncentracja uwagi jest podatna na dystraktory czyli wszelkiego rodzaju bodźce, które odciągają uwagę od tego, na czym chcemy być skupieni np. hałas, jaskrawe kolory w pokoju, włączony telewizor lub radio, grająca zabawka, krzyk rodzeństwa.

Mózg małego dziecka nie jest w stanie uporać się z wszystkimi napływającymi bodźcami. W konsekwencji, z powodu przestymulowania (np. przez częste korzystanie z wysokich technologii-tablet, smartfon, laptop, telewizor), układ nerwowy dzieci szybko się męczy, co może się objawiać częstszym marudzeniem, trudnościami w skupieniu uwagi czy z zasypianiem. Na umiejętność koncentracji wpływa również odpowiednia dieta (zdrowe odżywianie i odpowiednia ilość wody), przerwy, wypoczynek i sen (każdy wie, że wyspani i wypoczęci osiągamy lepsze efekty), odpowiednie nastawienie i motywacja do zadania oraz ćwiczenia. Tak, umiejętność koncentracji uwagi można i należy ćwiczyć, usprawniać i wydłużać. Z czasem stanie się też ona bardziej odporna na bodźce przeszkadzające.

Poniżej prezentuję przykładowe ćwiczenia dla dzieci:

-Rysowanie na plecach. Dziecko siedzi. Druga osoba rysuje mu na plecach przedmiot np. kwiat, auto, słońce itp. Dziecko mówi, co zostało narysowane. Jeśli dziecko nie potrafi odpowiedzieć na pytanie - czynność powtarzamy. Starsze dzieci mogą w ten sposób utrwalać cyfry i litery, które piszemy im na plecach.

- Układanie puzzli.

-Wyliczanki, rymowanki. Nauka krótkich rymowanych wierszyków, wyliczanek, zabaw paluszkowych.

-Rozwiązywanie łamigłówek dla dzieci - w każdym kiosku można kupić niedrogie ciekawe gazetki z zadaniami dla przedszkolaków np. Supełek, pełne krzyżówek, rebusów, obrazków do porównywania (znajdź 10 szczegółów, którymi różnią się obrazki).

- Zabawa "Lampa - nos". Dorosły nazywa i szybko wskazuje daną rzecz. Mówi "lampa" i pokazuje lampę, potem mówi nos i pokazuje "nos". Dziecko ma równocześnie robić to samo. Nazywamy szybko, na zmianę lampa, nos, lampa nos, można się powtarzać np. kilka razy mówić nos, nos, nos, lampa. Dla zmylenia co jakiś czas wskazujemy na inną rzecz niż wymieniamy np. mówimy nos pokazując równocześnie na lampę lub mówimy lampa a pokazujemy na nos. Zadaniem dziecka jest nie dać się złapać na zmyłki i wskazywać prawidłowo na podstawie usłyszanej instrukcji słownej.

-Rozwiązywanie zadań z labiryntem,, dziecko może też samo rysować własne labirynty

-Trening słuchowy. Wsłuchujemy się w odgłosy otoczenia. Siadamy, słuchamy i rozpoznajemy odgłosy z klatki schodowej, podwórka, pokoju np. słyszę tykanie zegara, przejeżdżający samochód, w łazience szumi woda, w kuchni jest włączony czajnik, itp.

-Detektyw słuchowy. Szukamy dźwięku : rodzic chowa przedmiot który wydaje dźwięk np. Telefon, budzik.

Dziecko szuka go idąc za słyszonym dźwiękiem.

-Powtarzanie usłyszanego rytmu. Dziecko ma za zadanie wysłuchać rytmu zademonstrowanego przez osobę dorosłą (np. za pomocą pokrywki i warzechy, bębenka, tupnięciami lub kłaśnięciami), a następnie wystukać go samodzielnie.

-Gry typu memory, pamięć. Polegają na łączeniu w pary i zapamiętywaniu, gdzie ukryte są takie same obrazki.

-Czego brakuje? Układamy w jednej linii, kilka przedmiotów lub obrazków (ich liczba zależy od umiejętności i wieku dziecka). Dziecko dokładnie się im przygląda. Zasłaniamy dziecku oczy, a następnie zabieramy jeden z nich. Zadaniem dziecka będzie odgadnąć, który przedmiot lub obrazek został zabrany. Można urozmaicić zabawę i zamiast zabierania elementu można zmienić ich kolejność i pytać, który przedmiot czy obrazek zmienił miejsce.

-Gry planszowe tj. warcaby, szachy, chińczyk, drabiny i węże

-Gra "Double"

-Zadania typu rysowanie po śladzie, połącz kropki, odwzorowywanie symboli, wycinanki, kolorowanki itp.

Na zakończenie przypominam, że aktywny udział dorosłego w zabawie sprawia, że dziecko bardziej angażuje się w zabawę, bawi się chętniej i dłużej :)

Pozdrawiam,

Joanna Michalak, psycholog

Drodzy Rodzice!

Dziś prezentuję kolejny zestaw kreatywnych ćwiczeń, wspierający motorykę małą waszych dzieci, gdyż sprawne ręczki to droga do sukcesu i rozwój w wielu innych obszarach. Pamiętajcie, że dziecko ćwiczy motorykę małą codziennie wykonując różne czynności. Dziecko może lepić z plasteliny, układać klocki, ale też pomóc wyrobić ciasto, wykroić foremkami ciasteczka, pokroić owoce do sałatki, posmarować chleb z masłem, nalać sobie wody z butelki do kubka, umyć po sobie talerzyk, sztućce czy garnuszek, pozwijać swoje skarpetki w rulonik lub przypiąć pranie na żabkami. Te proste domowe czynności to również ćwiczenia motoryki małej, super zabawa dla dziecka, a przy tym nauka samodzielności i wzmacnianie poczucia wartości, bycia ważnym w rodzinie.

Dziś w załączniku przesyłam propozycję kolejnych ćwiczeń, które łatwo można przygotować w domu i bawić się z dzieckiem. Ćwiczenia podobnie jak ostatnio przygotowała i sfotografowała pani psycholog Anna Pawełczyk, na co dzień pracująca z małymi dziećmi, a materiał ten przekazuję państwu za jej zgodą.

[zabawy_wspierajace_rozwoj_motoryki_malej_2.pdf](#)

Pozdrawiam, Joanna Michalak, psycholog

Drodzy Rodzice!

Dziś proponuję ćwiczenia, które usprawniają motorykę małą waszych dzieci. Motoryka mała to wszelkie czynności wykonywane przy pomocy rąk. Sprawne rączki to prawidłowa umiejętność m.in. posługiwania się sztućcami, układania klocków, kolorowania, pisania, wiązania sznurowadeł, wycinania. Dziecko ćwiczy motorykę małą codziennie wykonując różne czynności domowe i przedszkolne, ale też w czasie specjalnie przygotowanych ćwiczeń i zabaw. Dziś w załączniku przesyłam propozycję trzech zabaw razem z pomocami, które łatwo można przygotować w domu i bawić się z dzieckiem. W ostatnim ćwiczeniu "Pisanie palcami" starsze dzieci mogą również utrwalać znajomość cyfr i liter.

Ćwiczenia przygotowała i sfotografowała pani psycholog Anna Pawełczyk, na co dzień pracująca z małymi dziećmi, a materiał ten przekazuję państwu za jej zgodą.

[zabawy_wspierajace_rozwoj_motoryki_malej.pdf](#)

Pozdrawiam, Joanna Michalak, psycholog

Drodzy Rodzice!

Dzisiaj proponuję pomoc, która pomoże w pracy z trudnymi emocjami, szczególnie ze złością.

Jest to "termometr złości".

Narzędzie jest bardzo proste i w łatwy sposób pomoże określić, w jakich sytuacjach najsilniej ją odczuwamy. Pomaga dziecku w rozpoznawaniu i nazywaniu złości oraz określaniu jej natężenia.

Instrukcja dla dziecka:

Na karcie znajdziesz sytuacje, które mogą powodować pojawianie się złości. Rodzic przeczyta je a ty uważnie słuchaj. W jednym z dymków znajdziesz puste miejsce – tu rodzic wpisze sytuację, którą wybierzesz, bo w niej też czujesz złość.

Po lewej stronie widzisz termometr, na którym, za pomocą kolorów, możesz określić jak duże nasilenie złości czujesz.

Pokolorowany jest na 4 kolory, które oznaczają:

Zielony – czuję spokój

Żółty – czuję lekkie zdenerwowanie

Pomarańczowy- czuję złość

Czerwony- czuję ogromną wściekłość

Postaraj się teraz przypomnieć sobie, jak czułeś się w sytuacji opisanej w dymku. Następnie pokoloruj dymki odpowiednim kolorem, który obrazuje nasilenie złości w tych sytuacjach.

Poniżej zamieszczam szablony w dwóch wersjach, które można wydrukować.

Można wykonywać to ćwiczenie razem czyli pracować z nim w sposób równoległy, czyli jednocześnie zadanie wykonuje dziecko i Państwo. To może dać możliwość obserwacji i być podstawą do rozmowy o tym, że nie każdy odczuwa te same

emocje w ten sam sposób. Różne sytuacje w różny sposób wpływają na nasze samopoczucie i wywołują różne emocje.

Powodzenia

Joanna Michalak, psycholog

Drodzy Rodzice,

Są różne sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami, w tym ze złością. Każdy ma własne sposoby, wie, co dla niego jest dobre, co mu pomaga, a co nie. Dziecko dopiero poszukuje tych sposobów, sprawdza, uczy się jak rozpoznawać u siebie emocje i jak sobie z nimi radzić. Dzisiaj chciałabym Państwa oraz dzieci zachęcić do spotkania z muzyką i wspólnego zastanowienia się czy i jaka muzyka może nas uspokoić? Najczęściej i najszybciej nasuwa nam się odpowiedź : muzyka relaksacyjna. Ale czy zawsze tak jest? Znam osoby, które twierdzą, że muzyka relaksacyjna ich denerwuje, takie które potrzebują intensywnej, głośnej, szybkiej muzyki, by móc dać upust negatywnym emocjom i móc się w efekcie wyciszyć. Są osoby, które lubią muzykę relaksacyjną, odgłosy lasu i wtedy się odprężają. Są tacy, na których wspaniały wpływ ma muzyka poważna. I tacy, którzy lubią rockowe ballady. Myślę, że każdy potrzebuje muzyki, którą lubi i dla każdego będzie ona inna. Dlatego pozwólcie dzieciom słuchać muzyki, podsuwajcie im różne piosenki, pokazujcie co lubicie słuchać, ale dajcie też szansę na poznanie innego stylu muzyki. Faktem jest również, że słuchamy różnej muzyki w zależności od nastroju. Innej muzyki słuchamy, gdy jesteśmy zdenerwowani, innej gdy mamy chwilę relaksu, innej, gdy chcemy zatańczyć, innej gdy uprawiamy sport, innej gdy..... Można by tak wymieniać... A świadczy to tylko o tym, że Muzyka łączy się z naszymi emocjami, może je wzbudzać i uspokajać. Warto, by muzyka towarzyszyła nam w życiu i pokażmy to naszym dzieciom.

Zapraszam dzieci do obejrzenia krótkiego filmiku opracowanego przez Uniwersytet Dzieci nt. "Jak muzyka pozwala uporać się ze złością?" Występuje w nim Karolina Dziąbkowska - psycholog i terapeuta.

<https://www.youtube.com/watch?v=Y5g7NEdF2HM>

A na zakończenie w oparciu o muzykę proponuję dzisiaj rodzinny czas relaksacji. Czas radzenia sobie ze stresem oraz trudnymi emocjami (złością, smutkiem), odreagowaniu napięć właśnie z muzyką. Nie podsyłam linków do moich ulubionych piosenek, do utworów, przy których relaksuję się ja lub moje dzieci. To zadanie dla Państwa i Waszych dzieci, poszukajcie, posłuchajcie, poczujcie, przedyskutujcie, co Wam odpowiada, co lubicie Wy, co lubią dzieci. Czy to te same utwory czy zupełnie różne?:)

Powodzenia

Joanna Michalak, psycholog

Drodzy Rodzice

Ostatnio więcej czasu spędzamy w domach i w naturalny sposób w naszych relacjach pojawiają się napięcia, zgrzyty. Proponuję prosty pomysł na budowanie pozytywnych relacji między bliskimi, domownikami. Ta propozycja to zabawa „Przyłapany”, w której mogą uczestniczyć dzieci, rodzice i inni domownicy. To zabawa, dzięki której pojawia się wiele pozytywnych emocji. Poniżej zamieszczam link do strony, gdzie zabawa jest szczegółowo opisana.

https://emocjedziecka.pl/przylapany-chwalenie-troche-inaczey/?fbclid=IwAR3XaoKvWV7YwkDqa7aH88jp3urKZ_6mqsm4sdF1gpjSd523h2Ap-4QTwQc

Pozdrawiam Joanna Michalak, psycholog

Drodzy rodzice!

Zapraszam do zapoznania się z publikacją pani Karoliny Piotrowskiej. Szczególnie zachęcam do przeprowadzenia z dziećmi ciekawych eksperymentów i zajrzenia do porad dla rodziców pod koniec publikacji. Miłej lektury i zabawy.

Joanna Michalak, psycholog

[zostanwdomuebook.pdf](#)

„Czytanie dzieciom i ograniczenie korzystania z mediów elektronicznych to najlepsza inwestycja w ich przyszłość.”

Jim Trelease

Każdy przedszkolak jest ciekawy świata. W tym wieku intensywnie rozwija się jego mowa, myślenie, emocje, moralność, empatia, pamięć, umiejętność koncentracji uwagi, percepcja świata.

Czytając dziecku zaspokajamy jego potrzeby emocjonalne – czego nie zrobi za nas komputer ani telewizja, a nawet audiobooki. Podczas czytania poświęcamy dziecku czas, jesteśmy blisko, przytulamy je, sprawiamy, że czuje naszą miłość. Dzięki temu poczuciu, że jest ważne i kochane, dziecko buduje wiarę w siebie, życzliwość, empatię, umiejętności społeczne, uczy się odróżniać dobro od zła. Słuchanie baśni wspaniale rozwija dziecięcą wyobraźnię. Podczas czytania budzi się w dziecku wiele emocji, poznaje radość, zdziwienie, lęk, smutek, gniew, czyli emocje, które przeżywa także w świecie realnym. Bliskość rodzica sprawia, że może na bieżąco uczyć się nazywać te emocje i radzić sobie z nimi, rozumieć, co dzieje się bohaterami. Rodzic odpowie na rodzące się pytania, wyjaśni, co niezrozumiałe. Podczas czytania dziecko dostrzega różne zachowania i ich konsekwencje, poszerza swą wiedzę o świecie. Rozwija swój język, poznaje nowe słowa, co jest podstawą rozwoju myślenia.

Podczas oglądania bajek animowanych czy grając w gry komputerowe dziecko nie musi się wysilać, by zrozumieć przekaz, bo ma wszystko podane na tacy. Bajki w telewizji przesycane są treścią, więc dziecko nie musi aktywnie angażować się w zrozumienie przekazu, nie musi wyobrażać sobie przygód, bohaterów, dźwięków, bo one są już gotowe. Pozbawione prawdziwych emocji, powierzchownie odbierane z ekranu teści nie są w stanie tak aktywnie wpływać na rozwój psychofizyczny małego człowieka, jak robi to

odpowiednio dobrana książka czytana dziecku przez najbliższych.

Korzyści z głośnego czytania dzieciom:

- Rozbudza w dziecku ciekawość świata i pomaga mu zrozumieć siebie i innych
- Uczy wrażliwości, współodczuwania oraz tego, jak odróżnić dobro od zła.
- Stymuluje rozwój mowy - uczy języka, rozwija słownictwo, daje swobodę w mówieniu
- Usprawnia pamięć - dzieci zapamiętują nowe informacje.
- Buduje więź emocjonalną pomiędzy rodzicami a dziećmi.
- Uczy empatii – dziecko staje się wrażliwsze na krzywdę innych i potrafi darzyć szacunkiem, ponieważ przeżywając emocje bohaterów, próbuje się z nimi utożsamiać.
- Zaspokaja potrzeby emocjonalne,
- Wspiera rozwój psychiczny dziecka i wzmacnia jego poczucie własnej wartości,
- Przygotowuje i motywuje do samodzielnego czytania,
- Uczy myślenia i rozwija wyobraźnię,
- Poprawia koncentrację uwagi
- Rozwija poczucie humoru i jest znakomitą rozrywką,
- Zapobiega uzależnieniu od mediów,
- Pomaga w rozwiązywaniu problemów,
- Uczy podejmowania decyzji
- Jest zdrową ucieczką od nudy,
- Kształtuje nawyki czytelnicze i zdobywania wiedzy.

Mam nadzieję, że przekonałam państwa do tego, by czytać dzieciom. Rozbudzenie zainteresowania bajkami, opowiadaniem jest obowiązkiem przede wszystkim najbliższych osób. Niech czytanie stanie się nawykiem i codziennym rytuałem w państwa domach.

Joanna Michalak, psycholog

Drodzy Rodzice,

Dziś chciałam polecić cudowną grę dostępną na cytowanej już wcześniej stronie mamologia.pl. Gra "Ciekawskie Zwierzaki" jest skierowana do całej rodziny. Wpływa na integrację, pogłębienie wzajemnych relacji, lepsze poznanie siebie nawzajem, wspiera rozwój emocjonalny i społeczny waszego dziecka. Polecam gorąco.

Gra wraz z opisem i zadaniami do pobrania na stronie mamologia.pl lub w załączniku.

[CiekawskieZwierzaki.pdf](#)

Pozdrawiam serdecznie

Joanna Michalak, psycholog

Szanowni Rodzice,

W obecnym czasie, gdy przedszkolaki uczą się w domu, zdarza się, że napotykacie Państwo na trudności z motywowaniem dzieci do pracy w domu. Dlatego dziś część uwagi poświęcę temu zagadnieniu. Postaram się trochę opisać teorii i podrzucić materiały pomocne we wdrożeniu praktycznych rozwiązań.

Po pierwsze:

Na początek kilka słów o możliwościach w zakresie koncentracji dziecka w wieku przedszkolnym:

Umiejętność koncentrowania uwagi rozwija się stopniowo w toku życia dziecka. Dziecko w wieku 2- 4 lat potrafi skupić uwagę na okres 5 - 15 minut, w wieku 5 - 6 lat na około 20 - 30 minut, w momencie rozpoczęcia szkoły czas ten stopniowo się wydłuża.

Dzieciom trudno skupić się na skomplikowanych dla nich zadaniach dłużej niż w podanych powyżej normach. Jeżeli jednak same się czymś zainteresują, wciągną w temat, lub po prostu lubią konkretny rodzaj zadań lub zabaw wówczas mogą „oddać się bez reszty” wykonywaniu jednej czynności.

Co to oznacza w praktyce np. dla 6 latka:

Dla dziecka 6 letniego czas pracy powinien wynosić przeciętnie około 30 minut.

W tym czasie dziecko powinno otrzymać kilka różnorodnych zadań. Przykładowo może wyglądać to tak:

1. Karta pracy

Po ukończeniu zadania rodzic udziela informacji zwrotnej – pochwały

2. Zabawa ruchowa

Znów pochwała/zachęta

3. Gra edukacyjna lub zadanie plastyczne

Znów pochwała

Oczywiście może być tak, że dziecko czymś się zainteresuje i jest w stanie pracować nad danym zadaniem nawet kilkadziesiąt minut bez zmiany aktywności. Wtedy oczywiście korzystamy z tego. To najlepszy

sposób na edukację, kiedy dziecko lubi dany rodzaj aktywności. Czasami jednak stajemy przed nielubianym zadaniem i występują problemy z motywacją. W takiej sytuacji zmuszanie pięciolatka do pracy powyżej 20 minut, sześciolatka do pracy więcej niż 30 minut itd. jest z góry skazane na porażkę i tylko zwiększa niechęć do nauki.

Po drugie:

W motywowaniu dzieci do pracy w warunkach izolacji ważne jest to samo, co nam dorosłym przydaje się do utrzymanie dobrostanu psychicznego w tych trudnych warunkach. Przecież dzieci to mali ludzie, tacy sami jak my!

Jak wykazują badania naukowe (zainteresowanych odsyłam do artykułu psycholożki z naszej chorzowskiej Poradni Pedagogiczno - Psychologicznej: <http://ppp.chorzow.pl/stronawww/wp-content/uploads/2020/04/M.-Korczak-JAK-PORADZIC-SOBIE-Z-IZOLACJA-1-1-1.pdf>)

u dorosłych w radzeniu sobie z izolacją, ważne jest:

- trzymanie się ram czasowych
- regularne godziny snu
- codzienna dawka ruchu
- dbanie o relacje z bliskimi
- czas na relaks czyli tzw. nicnierobienie.

Chciałabym się skupić głównie na przestrzeganiu ram czasowych. Aby zachęcić dzieci do współpracy przy jakiegokolwiek czynności, a przede wszystkim do nauki w domu, należy stworzyć z dzieckiem choć ramowy plan dnia, w którym wyraźnie będzie zaznaczone, kiedy jest czas na naukę, a kiedy na zabawę i relaks.

Nauka powinna zawsze odbywać się w tym samym czasie np. po śniadaniu.

Ważna jest stałość. Jeżeli jest problem z motywacją, skróćmy ten czas na początek, dajmy łatwiejsze zadania. Liczy się, jeszcze raz chcę to podkreślić, stałość. Jeżeli umówiliśmy się na zajęcia po śniadaniu, zróbmy je po śniadaniu, choćby krótkie.

Ważne jest też, aby czas nauki miał początek i wyraźny koniec. Zaczynamy i kończymy, a potem czas wolny. Nie fundujmy dziecku koszmaru, że gonimy za nim z zadaniami cały dzień. Lepiej zrobmy mniej, ale niech nasze dziecko ma poczucie zakończenia pracy sukcesem. Następne zadanie dopiero wtedy, kiedy

wynika to z planu dnia.

Biorąc pod uwagę powyższe wskazówki dziś dołączam Państwu materiał, który zawiera:

1. Dla Rodziców materiał o tworzeniu z dziećmi planów działania. Pochodzi on z serwisu pozytywnadyscyplina.pl
2. Dla Rodziców infografikę o budowaniu balansu psychicznego, z serwisu mamologia.pl. Zwróćcie Państwo uwagę, że na równowagę psychiczną dziecka składa się mnóstwo składników, a nauka jest tylko jednym z nich.

Pozdrawiam serdecznie

Joanna Michalak, psycholog

(Z artykułu psycholog Anny Pawełczyk (za zgodą autorki))

[plan_dnia.pdf](#)

Drodzy rodzice,

w tym trudnym czasie zachęcam do zapoznania się z ofertą Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Chorzowie. Na stronie internetowej poradni można znaleźć ciekawe filmiki, artykuły, porady np. Jak rozmawiać i wspierać dzieci w tym czasie, jak poradzić sobie z izolacją, jest też krótki film animowany o wirusie na literę K i o żmji.

<http://ppp.chorzow.pl/stronawww/2020/03/19/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-koronawirusie/>

Również Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Bytomiu prezentuje ciekawe artykuły i pomysły np. Na zabawy wyciszające, bajki terapeutyczne, kreatywne sposoby spędzania czasu z małym dzieckiem.

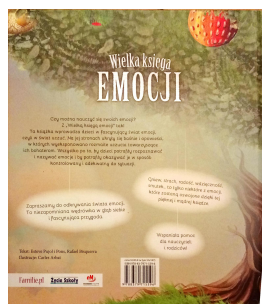
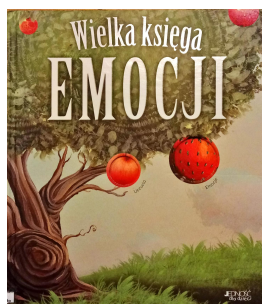
<http://www.ppp.bytom.pl/?3-male-dzieci,107>

Drodzy Rodzice,

Wszyscy wiemy jak ważny jest rozwój emocjonalny dzieci. Przedszkole to czas kiedy uczą się one, jak rozpoznawać emocje swoje i innych, jak je nazywać, kontrolować, radzić sobie z nimi. Przed nimi długa droga rozwoju. Chciałbym polecić książkę, która może w tym pomóc. Jest ona skierowana do dzieci, rodziców i nauczycieli.

"Wielka księga emocji" Esteve Pujol i Pons, Rafael Bisquerra Alzina

To pięknie wydana, duża, kolorowa książka, która wprowadza dzieci w świat emocji. Podczas czytania pięknych baśni i opowiadań dzieci uczą się rozpoznawać i nazywać emocje, okazywać je i kontrolować. Śledząc losy bohaterów dowiadują się jak cieszyć się pięknem, czym jest gniew, impulsywność, strach, smutek, poczucie winy, empatia, nieśmiałość, asertywność, wdzięczność, przebaczenie. Jak emocje wpływają na podejmowanie decyzji, jak sobie radzić w trudnych sytuacjach, jak dzielić się emocjami z innymi i co to znaczy być realistą. A wszystko podane w sposób atrakcyjny dla dzieci. Dodatkową pomocą dla rodziców są ciekawe komentarze do każdej opowieści, które wskazują na co zwrócić uwagę dziecka, co omówić, jakie wnioski wyciągnąć.



Polecam

Joanna Michalak, psycholog