РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ "РАСПРАВЬ КРЫЛЬЯ!"

ПРИГОДИТСЯ! Элементы можно взять и для работы с педагогами ДОУ.

Форма проведения: индивидуальная и групповая.

Возраст применения: от 10 лет.

Тетрадь содержит два блока:

1. Рабочие листы для тренировки осознанного внимания (mindfulness). Mindfulness — это умение расслабленно сосредотачиваться и обращать внимание на конкретные детали, находясь здесь и сейчас.

Тем самым помогут справиться с тревогой и стрессом.

2. Рабочие листы для работы по формированию позитивной самооценки.

Оформление: преимущественно черно-белое, для экономной печати.

Объем: 19 листов.