



KARTY ZABAW WSPIERAJĄCYCH REGULACJĘ EMOCJI

CENA: **72,00** PLN

CZAS WYSYŁKI: 7 DNI

Numer katalogowy: 1



OPIS PRZEDMIOTU

Wszyscy wiemy, jak ważna jest **inteligencja emocjonalna i umiejętność radzenia sobie z emocjami w codziennym życiu**. Niestety, najczęściej uświadamiamy sobie, jak ważny to zasób w momencie kolejnego, emocjonalnego wybuchu...

Psycholodzy coraz mocniej podkreślają, że kiedy dziecko doświadcza emocjonalnego zalanania, tak naprawdę niewiele możemy zrobić (oprócz zachowania własnego spokoju i cierpliwości).

To, na co jednak masz ogromny wpływ to na **budowanie emocjonalnych zasobów dziecka w czasie wspólnych, codziennych zabaw**. To najlepszy sposób na rozwijanie i wzmacnianie tych szlaków nerwowych w jego mózgu, które odpowiadają za efektywne regulowanie emocji!

Zabawy, które znajdziesz w pakiecie opierają się na **potwierdzonych naukowo metodach**, o których wiemy, że mają pozytywny wpływ na budowanie umiejętności radzenia sobie z emocjami:

- zabawy regulujące emocje przy pomocy oddechu
- zabawy regulujące emocje przy pomocy progresywnej relaksacji mięśni
- zabawy regulujące emocje przy pomocy aktywności fizycznej
- zabawy regulujące emocje przy pomocy technik uważnościowych
- zabawy budujące emocjonalne Wi-fi

Jak korzystać z Kart Zabaw?

- To od was zależy, w jaki sposób będziecie chcieli wykorzystać karty. Możecie położyć je na podłodze i wylosować kilka z nich, aby następnie je przećwiczyć. Możecie też umieścić karty w pudełku lub skrzynce, z której będziecie losować poszczególne zadania. W przypadku

młodszych dzieci możecie poprosić je o wybranie tych kart, które najbardziej im się podobają.

- Kiedy lepiej poznacie wszystkie zabawy, możecie razem z dzieckiem wybrać te, które najbardziej przypadły wam do gustu – i na nich najbardziej się skupić. Pamiętaj, że **dobrze wyćwiczone zabawy mogą stać się świetnym narzędziem do regulowania emocji zarówno dla ciebie, jak i twojego dziecka!** Będziecie mogli wykorzystywać je np. w momentach, kiedy pojawiają się intensywniejsze emocje – aby powrócić do stanu równowagi.
- Te zabawy, które najbardziej wam się spodobają, możecie wykorzystać przy tworzeniu waszego "podręcznego woreczka na trudne emocje" – w woreczku tym zawczasu umieszczamy pomysły na to, jak poradzić sobie z danymi emocjami, np. złością/smutkiem/lękiem.

Zestaw zawiera:

80 kart Zabaw formatu 105x150mm , instrukcję , opakowanie, bawełniany woreczek na 'trudne emocje' (który można pomalować)