

Drodzy Rodzice i Kochane przedszkolaki

Chciałabym przekazać Państwu, dwie interesujące propozycje:

1. **Ćwiczenia uważności**, które przeznaczone są dla wszystkich dzieci. Wspomagają one naukę rozumienia i odczuwania w ciele swoich emocji, poprawiają koncentrację, zrozumienie, uspokajają myśli, sprzyjają budowaniu wiary we własne możliwości.

Uważność i spokój żabki - CD ćwiczenie "Mała żabka"

https://www.youtube.com/watch?v=18SpO_lyH2Q

2. **Karta pracy**, dzięki której rodzice i dzieci mogą przyjrzeć się dokładniej dziecku zasobom, emocjom i potrzebom. Forma wykonania jest dowolna. Wspólne wykonanie pracy z dzieckiem oraz rozmowa, bardzo się spodobać waszemu dziecku.

<https://emocjedziecka.pl/to-jestem-ja-materialy-do-pracy-z-dzieckiem-emocje/>

Pozdrawiam Justyna Kasperczyk