

**„Self-Reg. Opowieści dla dzieci o tym jak działać gdy emocje biorą górę”.**

autor: Agnieszka Stażka-Gawrysiak, wydawca: Znak Emotikon, 2019 rok.

Nauucz swoje dziecko, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach! Razem z przedszkolakami, Kubą i Leną, poznajcie proste sposoby na opanowanie się, gdy emocje biorą górę- taka zapowiedź towarzyszy książce. Jest to książka do wspólnego czytania z dzieckiem. Podzielona została na opowiadanie dla dziecka i części dla rodziców.

Dzieci przeżywają trudne sytuacje takie jak, nowe wyzwania, presja czasu, nagromadzenie bodźców — to wszystko sprawia, że trudno im poradzić sobie z napięciem. Metoda, którą prezentuje autorka pozwala opanować nadmierny stres i zlikwidować przyczynę złego samopoczucia, a nie tłumić samo zachowanie, które z niego wynika. Dyscyplinowanie uczy dziecko ukrywania swoich emocji i tłumienia potrzeb, a podejście Self-Reg uczy samoregulacji i mądrego wspierania dziecka. Razem z nim się szukamy lepszych rozwiązań radzenia sobie z napięciem.

Dobra propozycja dla nawet małych dzieci.

**„Moja supermoc. Uważność i spokój żabki. Historie, gry i zabawy mindfulness”.**

autor: Eline Snel, wydawnictwo: CoJaNaTo, 2018 rok

Książka dedykowana jest dzieciom od 5 do 10 lat. Prezentuje metodę uważności tzn. Mindfulness. Pomaga skupić się dzieciom na otaczającej ich rzeczywistości, lepiej poznać siebie. Dzięki niej dziecko przez zabawę, uczy się obserwować swoje doznania i otoczenie, swoje emocje, pragnienia i marzenia, poznaje tajniki uważności. Poprzez to staje się spokojniejsze, bardziej radosne. Potrafi określić co dzieje się w danym momencie, jest coraz bardziej świadome.

Autorka opracowała w tej książce mnóstwo gier, wyzwań, opowiadań i zadań rozwijających świadomość zmysłów, historii do czytania i myślenia, naklejek, plakatów. Dodatkowo zawiera sześć nagrań (do pobrania).