

Útmutató

Kedves Szülő!

A Testem, a szövetségesem című munkafüzet kamaszoknak készült, hogy segítsen nekik jobban megérteni a testükkel való kapcsolatukat, az érzelmeiket és a saját határaikat. A kiadvány célja, hogy támogassa a testtudatosságot, önfogadást és érzelmi biztonságot. Javasolt korosztály: 12+

A feladatok önismereti jellegűek: gondolkodásra, érzések felismerésére, testérzetek megfigyelésére ösztönöznek. Ezek akkor tudnak jól működni, ha a fiatal biztonságban és támogatva érzi magát. Érdemes megkérdezni tőle, hogyan érzi magát a feladatok közben, és biztosítani róla, hogy nincs jó vagy rossz válasz, minden érzés rendben van.

Ha a gyermek tartósan szorong, szomorú, elutasító a testével kapcsolatban, vagy evési, hangulati, szociális nehézségeket mutat, a munkafüzet önmagában nem elegendő, és szakember bevonása javasolt.

Kérjük, problémás vagy érzékeny helyzetű gyermek esetén a munkafüzet használatát csak pszichológussal, mentálhigiénés szakemberrel, vagy más szakemberrel konzultálva tervezzék meg!

A Kertváros Pszichológiai Rendelő csapata



www.kertvarosdigi.eu