



Date : 25/01/2023

Pages : 143

Format cm : 16 x 22

Prix : 19.95

EAN : 9782019470111

La santé mentale et émotionnelle de l'enfant

Auteurs: Stéphanie Deparis Dusautois - Florence Millot - Kaolu (Adapté de)

Éditeur : Hachette Pratique

Domaine : Livre pratique

Genres : Couple/famille

Mots-Clés : Santé mentale infantile

Toutes les clés pour aider votre enfant à trouver son équilibre.

Depuis la pandémie, la bonne santé émotionnelle mentale et émotionnelle de nos enfants n'est pas un acquis. Il est grand temps d'en prendre soin. Ce livre a été écrit par des professionnels expérimentés de la santé de l'enfant qui les aident à mieux comprendre comment gérer leurs émotions grâce à de nombreux outils. Identifier les bases d'une bonne santé mentale, reconnaître les symptômes de l'anxiété, renforcer la confiance en soi et développer des stratégies face aux tempêtes émotionnelles. Ce livre rassemble à la fois des conseils et des stratégies pour aider les enfants à gérer leur stress, leur anxiété, leur colère et autres émotions courantes, mais également des exercices pratiques.
