

COLEÇÃO
Habilidades
para a Vida

SINOPSYS
editora

Trabalhando as Emoções

com
Joana, a lontra



Carmem Beatriz Neufeld • Isabela Maria Freitas Ferreira • Juliana Maltoni

Resumo de Trabalhando as Emoções com Joana, a Lontra - Coleção Habilidades Para a Vida

As diversas situações do dia a dia nos evocam emoções tanto agradáveis como desconfortáveis. Aprender sobre as emoções e fontes geradoras de estresse e saber manejá-las é importante para o nosso desenvolvimento, autoconhecimento e construção de relacionamentos.

Entendemos que quanto mais cedo o indivíduo compreende todo esse processo, maiores são os benefícios para a sua saúde mental. Este livro visa ser um recurso para pais, educadores e terapeutas aprofundarem os conhecimentos sobre as habilidades de manejo de emoções e estresses com crianças de 6 a 10 anos, objetivando incentivar que a criança compreenda e saiba lidar com suas emoções e fontes de estresse do cotidiano.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)