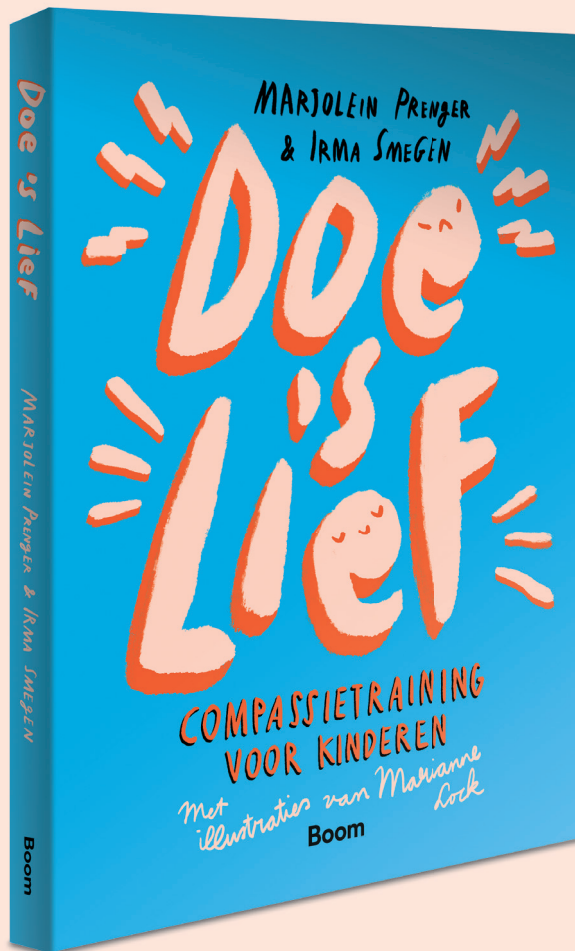


Boompsychologie & psychiatrie

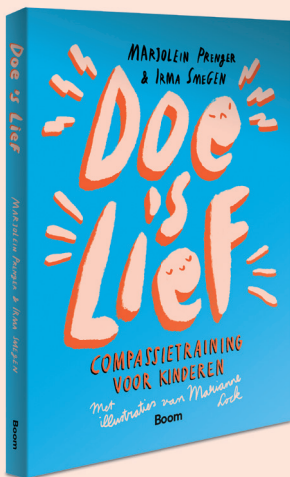


Reserveer op  boompsychologie.nl

Boom

Oefenen met (zelf)compassie

In de wereld waarin we nu leven zijn vriendelijkheid en compassie misschien wel toverwoorden. Vriendelijkheid voor de ander begint met vriendelijkheid voor jezelf. Dat weten we als volwassenen misschien wel, maar we weten ook hoe moeilijk dat in de praktijk is. Het is veel gemakkelijker om te bedenken wat niet leuk of 'anders' is aan onszelf.



Met dit boek kunnen kinderen zelf of samen met een volwassene oefenen met (zelf)compassie. Zo leren ze dat het nu eenmaal niet altijd lukt om alles goed te doen, dat het prima is om anders te zijn dan de rest, en dat zij daarin net zo zijn als iedereen. In toegankelijke taal en met behulp van korte oefeningen leren kinderen stapsgewijs hoe zij met vriendelijke ogen naar zichzelf en de ander kunnen kijken.

De auteurs ontwikkelden deze training voor én samen met kinderen tussen 8 en 13 jaar. De basis hiervan is de wetenschappelijk onderbouwde MBCL training voor volwassenen van Frits Koster en Erik van den Brink.

ISBN 9789024452491 | paperback | € 28,95 |
Verschijnt op 15 juni 2023



Reserveer op  boompsychologie.nl

Over de auteurs

Marjolein Prenger is orthopedagooggeneralist en docent. **Irma Smegen** is leerkracht en kunstdocent. Beiden werken als gecertificeerd mindfulness- en compassietrainer met ouders, kinderen en leerkrachten.



**Boompsychologie
& psychiatrie**

020 524 45 14
klantenservice@boompsychologie.nl
 [@BoomPsychologie](https://twitter.com/BoomPsychologie)

Prijzen zijn onder
voorbehoud