

Tags: Må bra som förälder : psykologernas strategier för småbarnsåren epub books download; Må bra som förälder : psykologernas strategier för småbarnsåren e-bok apple; Må bra som förälder : psykologernas strategier för småbarnsåren las online bok; Må bra som förälder : psykologernas strategier för småbarnsåren MOBI download; Må bra som förälder : psykologernas strategier för småbarnsåren bok pdf svenska; Må bra som förälder : psykologernas strategier för småbarnsåren ladda ner pdf e-bok

Må bra som förälder : psykologernas strategier för småbarnsåren PDF E-BOK

Ann Kuylenstierna



Författare: Ann Kuylenstierna

ISBN-10: 9789113088518

Språk: Svenska

Filstorlek: 3658 KB

BESKRIVNING

Hur tar man hand om sig själv efter månader med otillräcklig sömn? Hur orkar man med att vara en bra förälder till en treåring som trotsar? Hur förlåter man sig själv när man inte orkar som man borde? Och vad är ens en "bra" förälder? Studier visar på paradoxen: att bli förälder, det kanske största och lyckligaste som kan hända en, verkar för många följas av en minskad livskvalitet, åtminstone kortsiktigt. Många upplever också att det saknas utrymme i föräldraskapet för andra känslor och upplevelser än lycka, njutning och prestation. Det finns gott om böcker som försöker lösa utmaningar hos barnet, till exempel med sömn och trots. Men den här boken riktar sig helt mot föräldrarnas mående, deras känslor och reaktioner. Författarna koncentrerar sig på allmängiltiga problem i vardagliga situationer där de flesta som har små barn känner igen sig. Här får man såväl personliga berättelser som teorier och dessutom konkreta verktyg för självhjälp: enkla beprövade övningar som ska underlätta för föräldrar att må bättre under småbarnsåren.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

sex och skönhet - Ugglan - avestabok.se

Så hur ska man då göra för att undvika det? Vi frågade psykologen Anna ... sällan en fungerande strategi, ... sig igenom det och mår lika bra som ...

Epoch Times | Experternas tips för att klara småbarnsåren utan skilsmässa

Föräldrar vill veta vad forskningen säger om vad som är bäst för ... sett att de generellt mår bättre än barn som enbart bor ... småbarnsåren, ...

Att skiljas med barn - Här är barnpsykologens bästa råd

Martin Forster har tagit fram ett antal strategier och modeller som ... barn mår bra och har större ... som förälder kanske också för stora ...



LÄS MER