

Fri af angst PDF

Barbara Hoff Esbjørn



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Barbara Hoff Esbjørn

ISBN-10: 9788750051626

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3881 KB

BESKRIVELSE

Fri af angst er skrevet som en støtte til dig, der har et ængsteligt barn. Den beskriver angstens forskellige udtryk og viser, hvordan du kan hjælpe dit barn fri af en overdreven angst. Bogen giver en håndsrekning til forældre og andre voksne omkring det ængstelige barn. I let tilgængelig form giver den gode råd i forhold til at forebygge angst og give barnet mere mod. Forfatterne beskriver de grundlæggende principper for kognitiv adfærdsterapi trin for trin, så forældre, der haret barn i behandling, forstår, hvad barnet skal lære, og kan støtte det i de øvelser, det får med hjem mellem terapisessionerne. Fri af angst er en håndbog, hvor du kan slå op, hvordan du bedst kan hjælpe, når dit barn arbejder med en bestemt teknik. Bogens forfattere er psykologer med solid teoretisk og praktisk erfaring med behandling af børn i Center for Angst ved Københavns Universitet.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Ønsker du at vriste dig fri af angstens jerngreb og selv overtage styringen af dit liv igen? Specialiseret behandling af ubegrundet overdreven angst som panikangst ...

Fri af angst - en forældrehåndbog er, som titlen angiver, primært en bog, der er skrevet for at støtte forældre til børn med angst. Bogen kan dog med fordel ...

Er så glad, når jeg får anbefalinger som denne. Dejligt at kunne være en god 'kørelærer' - men træning af færdighederne samt øvelse i...

FRI AF ANGST

[Læs mere ...](#)