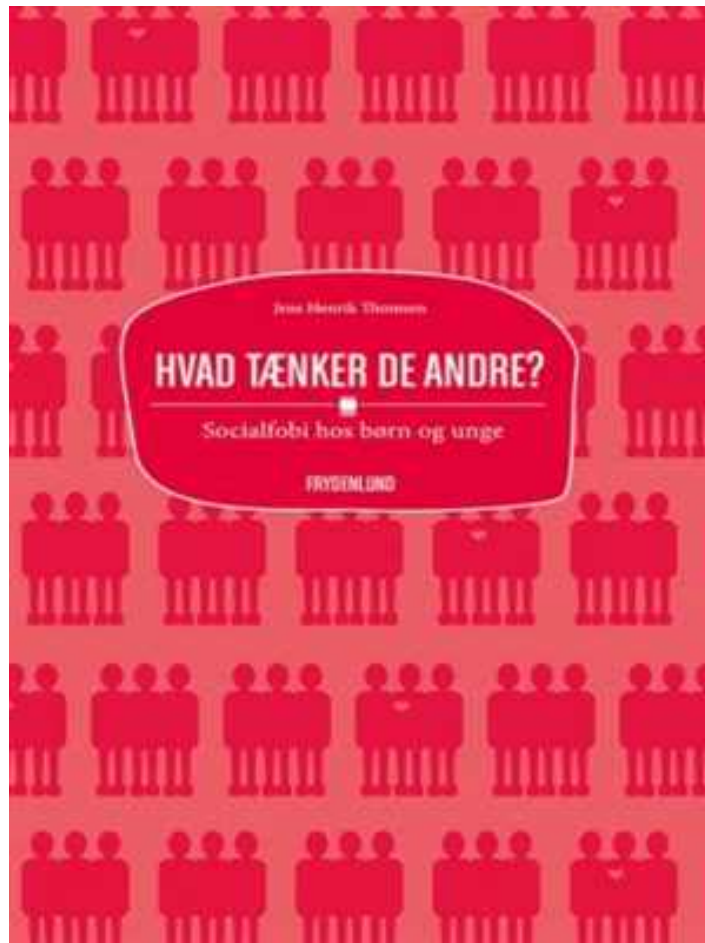


Hvad tænker de andre? PDF

Jens Henrik Thomsen



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



Forfatter: Jens Henrik Thomsen

ISBN-10: 9788771187038

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1078 KB

BESKRIVELSE

Tænker du alt for meget over, hvad andre mener om dig? Så meget, at du bliver bekymret og angst? Så kan du få hjælp i denne bog, der er en guide til børn og unge med socialfobi – og deres voksne. Socialfobi er en angst for at være sammen med andre i specifikke situationer. F.eks. vil Line ikke sige noget i klassen for hvad nu, hvis det er forkert? Janus holder et vågent øje med andre mennesker, for tænk nu, hvis de synes, at han er ubegavet og kedelig at være sammen med? Og Mie vil ikke spise sin madpakke i skolen. Hun fokuserer hele tiden på, hvad de andre mon vil tænke om hende, hvis hun taber et stykke mad eller spilder ned ad sig selv. I bogen møder du de tre børn, og gennem deres historier om socialfobi får du redskaber til at tackle sin egen angst. Bogen hjælper dig med at forstå sin fobi, og det får redskaber til at arbejde med den. Hør bl.a. om angstkontakten og hvordan socialfobien er en drillepind, der tænder for kontakten uden grund. Og lær om at gå på tankejagt for at fjerne de falske tanker. Målet med bogen er, at socialfobien ikke begrænser barnets sociale, følelsesmæssige og intellektuelle udvikling. Den bygger på kognitiv adfærdsterapi og er skrevet i børnehøjde til børn og unge mellem 7 og 14 år. Jens Henrik Thomsen er psykolog og arbejder på en børne- og ungdomspsykiatrisk klinik. Ved siden af driver han en psykologisk klinik, der har specialiseret sig i behandling af børn og unge med angst, fobier og OCD. Han er forfatter til en lang række bøger om fobier og angst hos børn og unge.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Camilla på 14 er en ud af tolv unge i Sæby, der har fået tilknyttet en støttepædagog. Med hende kan hun tale om de følelser, som forældre og veninder ikke ...

Introverte lader sig ikke på samme måde påvirke af, hvad andre tænker - de gør sig i højere grad tanker om andre ud fra egne standarder.

Hvad tænker de andre (bog) af forfatteren Jens Henrik Thomsen | Psykologi/psykisk sundhed | Tænker du alt for meget over, hvad andre mener om dig? Så meget, at du ...

HVAD TÆNKER DE ANDRE?

[Læs mere ...](#)