

Dit barns selvværd PDF

Lene Væsel



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



Forfatter: Lene Væsel
ISBN-10: 9788771581607
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4182 KB

BESKRIVELSE

Et højt selvværd hos vores børn er et godt udgangspunkt for livsglæde og trivsel. Men hvordan kan vi bedst muligt styrke vores børns selvværd? Vi forældre er vores børns vigtigste rollemodeller. Derfor må vi først og fremmest se på vores eget selvværd og på vores egen adfærd. Alt for mange mennesker er meget selvkritiske, og vi kommer nemt til at tro, at andre også har de samme negative tanker om os. Så prøver vi på forskellige måder at kompensere, for eksempel ved at blive meget perfektionistiske eller ved helt at lade være med at gøre noget, som vi egentlig gerne ville. Gennem opdragelsen kan vi lære vores børn at være kritiske over for det billede af virkeligheden, som vores - til tider forræderiske- tanker opstiller. Vi kan hjælpe vores børn til at være sig selv på godt og ondt og hvile i sig selv. Det er aldrig for sent at gå i gang! Bogen er delt i tre dele. Første del beskriver selvværd, hvordan det udvikles, og hvad det betyder for vores livskvalitet. Anden del er bogens praktiske del. Her gives konkrete forslag, vejledning og øvelser i, hvordan man i familien kan arbejde med børns tanker, tankemønstre og større selvforståelse. Bogens tredje del omhandler lavt selvværd, mistrivsel, og hvad man skal være opmærksom på, hvis man overvejer, om barnet har behov for professionel hjælp. Bogen henvender sig til forældre til børn og unge, andre voksne, der er tæt på, og til alle faggrupper, der arbejder med børn, unge og familier. LENE VÆSEL er autoriseret psykolog med egen praksis i Viborg, hvor hun arbejder med unge og voksne med stress, angst og depression.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

styrk dit barns selvværd. Forstå hemmeligheden bag et højt selvværd og lær, hvordan du styrker dit barns selvværd - og dit eget!

På SAXO.com har vi ufatteligt mange gode bøger at vælge imellem. Hos os kan du finde Dit barns selvværd og en masse andre bøger til en god pris.

Børn kan IKKE få for højt selvværd. Online kursus for forældre og omsorgspersoner i de 5 kærlighedssprog og empatisk kommunikation.

DIT BARNS SELVVÆRD

[Læs mere ...](#)