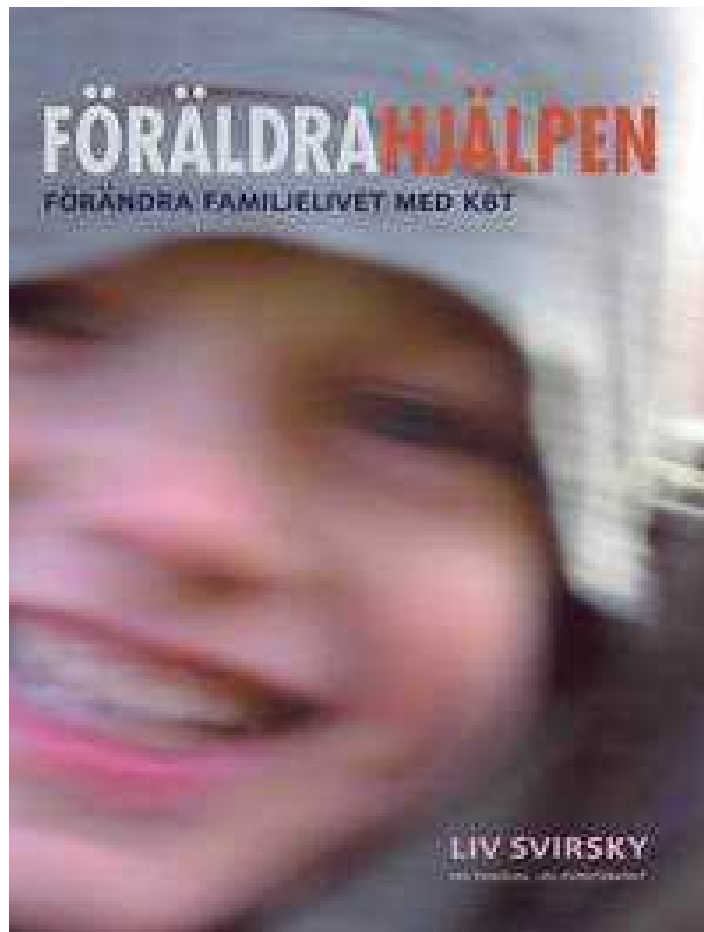


Tags: Föräldrahjälpen : förändra familjelivet med KBT e-bok apple; Föräldrahjälpen : förändra familjelivet med KBT las online bok;  
Föräldrahjälpen : förändra familjelivet med KBT epub books download; Föräldrahjälpen : förändra familjelivet med KBT MOBI download;  
Föräldrahjälpen : förändra familjelivet med KBT bok pdf svenska; Föräldrahjälpen : förändra familjelivet med KBT ladda ner pdf e-bok

---

## **Föräldrahjälpen : förändra familjelivet med KBT PDF E-BOK**

**Liv Svirsky,Ulrika Thulin,Lars-Göran Öst**



Författare: Liv Svirsky,Ulrika Thulin,Lars-Göran Öst

ISBN-10: 9789174630091

Språk: Svenska

Filstorlek: 4206 KB

## BESKRIVNING

Föräldrahjälpen vänder sig till dig som är förälder och som kan känna igen dig i att problem som egentligen är ganska små och vardagliga ibland kan kännas väldigt jobbiga och svåra att hantera. Det kan handla om måltiderna, påklädningen, tiden framför TVn eller datorn, sänggåendet eller tja om godis. Det här är vanliga vardagsproblem som de allra flesta familjer tampas med men som många gånger leder till tråkiga och onödiga konflikter i familjen. I Föräldrahjälpen får du lära dig mer om hur kognitiv beteendeterapi kan hjälpa dig att hantera de här problemen på ett strukturerat sätt. Du får både en förståelse för hur problemen uppkommer och en rad konkreta och effektiva tips och råd. Du får bland annat lära dig att vara sparsam med nej, att sätta gränser och stå fast vid dem, att använda poängsystem och att uppmärksamma och bejaka det positiva. Med hjälp av de strategierna kan du både sätta upp mål och se till att steg för steg nå fram till dem. Som förälder är det aldrig för sent att göra rätt! Liv Svirsky är leg psykolog och leg psykoterapeut och arbetar med kognitiv beteendeterapi. Hon har i flera år arbetat med barn och föräldrar både inom barn och ungdomspsykiatri och i privat psykoterapiverksamhet. Liv Svirsky har även skrivit böcker om ångest och rädslor hos barn och ungdomar liksom om att arbeta med KBT med barn och ungdomar.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Föräldrahjälpen - förändra familjelivet med KBT av Liv Svirsky ...**

föräldrahjälpen förändra familjelivet med kbt Föräldrahjälpen förändra familjelivet med kbt liv svirsky  
leg. psykolog leg. psykoterapeut albert bonniers ...

### **Mikromarc Webbsök : Föräldrahjälpen : förändra familjelivet med KBT**

liv svirsky · leg. psykolog · leg. psykoterapeut albert bonniers förlag Föräldrahjälpen förändra familjelivet  
med kbt

### **Slipp tjat och bråk - med KBT | Aftonbladet**

Pris: 168 kr. häftad, 2012. Skickas inom 5-7 vardagar. Köp boken Föräldrahjälpen : förändra familjelivet  
med KBT av Liv Svirsky (ISBN 9789174630091) hos ...

**Föräldrahjälpen : förändra familjelivet med KBT**

***LÄS MER***