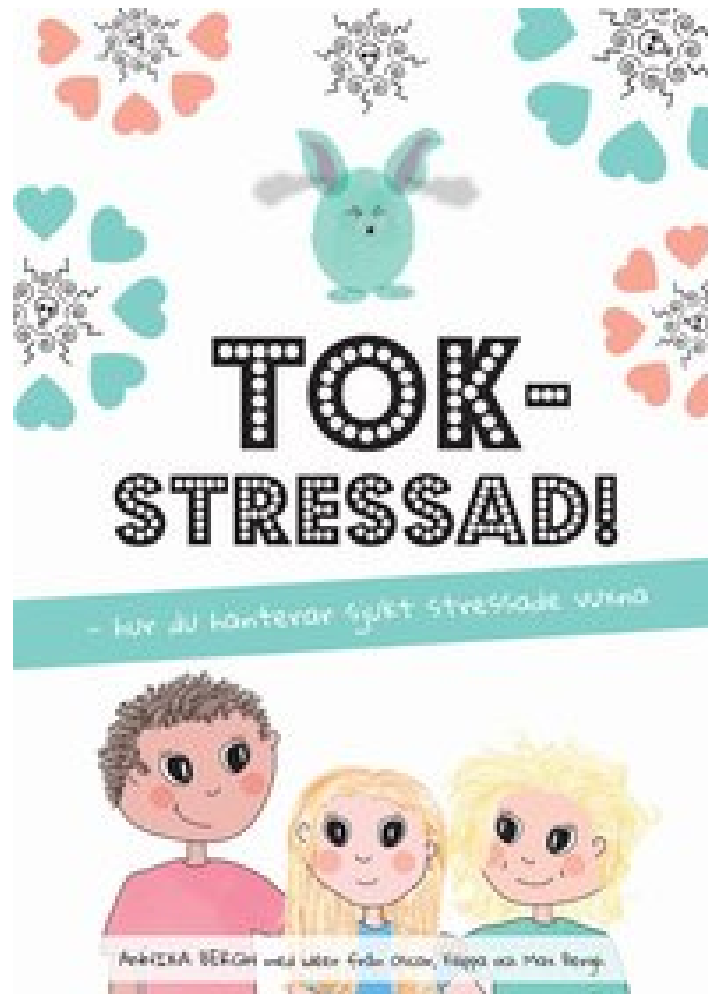


Tokstressad: hur du hanterar sjukt stressade vuxna PDF

Ben Brooks



Det här är bara ett utdrag ur Tokstressad: hur du hanterar sjukt stressade vuxna bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Ben Brooks
ISBN-10: 9789198288568
Språk: Svenska
Filesize: 2593 KB

BESKRIVNING

Har du en sjukt stressad vuxen? Det har vi med. Eller två faktiskt. Mamma kan inte längre spela spel, hon förstår inte reglerna hur många gånger hon än läser. Pappa lägger kalsonger i kylan och prickig korv i legolådan. Det går inte att fråga när maten är klar, då börjar det nästan ryka ur öronen på dem. Det verkar som att de helst vill gömma sig under en filt, inte gå till simhallen eller fixa barnkalas. Att förstå ett utmattningssyndrom kan vara svårt som vuxen, hur är det då i barnens ögon? Familjen Bergh bestämde sig för att dela med sig av fakta, kärlek, tips och tricks. Tillsammans har de skrivit boken TOKSTRESSAD - hur du hanterar sjukt stressade vuxna. Det finns något som är extra viktigt att förmedla i boken - Det är aldrig ditt fel att din vuxen är sjuk och hen älskar dig fortfarande lika mycket! Stress är den vanligaste orsaken till sjukskrivning i Sverige. Om inte du själv är en sjukt stressad vuxen så känner du förmodligen någon som är det. En stor del av de som blir sjuka i utmattningssyndrom är i 30-40 års åldern. Då finns det ofta barn i familjen som ser en vuxen bli både knepig och knasig. Detta är boken för er! "Tokstressad är en fantastiskt fin och rolig bok om ett egentligen väldigt tungt ämne. Jag tror att den kan vara mycket användbar för familjer där någon har drabbats av en utmattning. Bokens upplägg lämpar sig väl för förälder och barn att läsa tillsammans. Med lättläst text och färgglada, söt-roliga bilder förklaras stressfysiologi och ångest på ett enkelt men briljant sätt som är lätt att ta till sig för både stora och små. Genomgående ligger fokus på att barnet som läser ska förstå och verkligen känna att det inte är hens fel att föräldern mår dåligt. Att barnet aldrig bär skulden för föräldrarnas tillstånd nämns flera gånger på ett sätt som känns trovärdigt och sympatiskt." Fysioterapeut Johanna Ahlsten, Återhämningsbloggen

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Om barn inte har tillräckligt stöd från vuxna kan de ha svårare att hantera sådant som stressar. ... Som vuxen kan du fundera ... din egen situation och hur du ...

Har du synpunkter på resultatet var god kontakta ... hur du hanterar sjukt stressade vuxna - Adlibris ... Tokstressad: hur du hanterar sjukt stressade vuxna ...

Vilken fin intervju med familjen Bergh om nya barnboken "Tokstressad - hur du hanterar sjukt stressade vuxna". Lyssna gärna du som har barn i din närhet.

TOKSTRESSAD: HUR DU HANTERAR SJUKT STRESSADE VUXNA

[Fortsätt läsa...](#)