

Keywords: Föräldrahjälpen : förändra familjelivet med KBT PDF pdf bok på svenska, ladda ner Föräldrahjälpen : förändra familjelivet med KBT ePUB, Föräldrahjälpen : förändra familjelivet med KBT las online, Föräldrahjälpen : förändra familjelivet med KBT download

---

## **Föräldrahjälpen : förändra familjelivet med KBT PDF**

**Bo Hejlskov Elvén, Tina Wiman**



*Det här är bara ett utdrag ur Föräldrahjälpen : förändra familjelivet med KBT bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Bo Hejlskov Elvén, Tina Wiman

ISBN-10: 9789174630091

Språk: Svenska

Filesize: 2678 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 OMDEN HÄR BOKEN?

Föräldrahjälpen: Förändra familjelivet med KBT av Liv Svirsky ... Förändra familjelivet med KBT kan göra livet lättare som förälder. Betyg: ...

Read "Föräldrahjälpen Förändra familjelivet med KBT" by Liv Svirsky with Rakuten Kobo. Föräldrahjälpen vänder sig till dig som är förälder och som kan ...

... med KBT -inriktning och ... Föräldrahjälpen - förändra familjelivet med KBT som vänder sig till föräldrar som vill ta KBT till hjälp för att hantera ...

## **FÖRÄLDRAHJÄLPEN : FÖRÄNDRA FAMILJELIVET MED KBT**

[Fortsätt läsa...](#)