

Keywords: Må bra som förälder : Psykologernas strategier för småbarnsåren PDF pdf bok på svenska, ladda ner Må bra som förälder : Psykologernas strategier för småbarnsåren ePUB, Må bra som förälder : Psykologernas strategier för småbarnsåren las online, Må bra som förälder : Psykologernas strategier för småbarnsåren download

---

## Må bra som förälder : Psykologernas strategier för småbarnsåren PDF

Malin Bergström



*Det här är bara ett utdrag ur Må bra som förälder : Psykologernas strategier för småbarnsåren bok.  
Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Malin Bergström  
ISBN-10: 9789113088518  
Språk: Svenska  
Filesize: 4703 KB

## BESKRIVNING

Hur tar man hand om sig själv efter månader med otillräcklig sömn? Hur orkar man med att vara en bra förälder till en treåring som trotsar? Hur förlåter man sig själv när man inte orkar som man borde? Och vad är ens en "bra" förälder? Studier visar på paradoxen: att bli förälder, det kanske största och lyckligaste som kan hända en, verkar för många följas av en minskad livskvalitet, åtminstone kortsiktigt. Många upplever också att det saknas utrymme i föräldraskapet för andra känslor och upplevelser än lycka, njutning och prestation. Det finns gott om böcker som försöker lösa utmaningar hos barnet, till exempel med sömn och trots. Men den här boken riktar sig helt mot föräldrarnas mående, deras känslor och reaktioner. Författarna koncentrerar sig på allmängiltiga problem i vardagliga situationer där de flesta som har små barn känner igen sig. Här får man såväl personliga berättelser som teorier och dessutom konkreta verktyg för självhjälp: enkla beprövade övningar som ska underlätta för föräldrar att må bättre under småbarnsåren.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Intervju med Carolina Klüft om livet efter tävlandet och jobbet som programledare för ... strategi för att klara småbarnsåren ... för att må bra.

Vad behöver barn för att må bra? ... Det hjälper barnet att förstå sig självt och att hitta strategier för hur man kan ... "En bra förälder är en som kan ...

lig göra en förälder för ett barns sjukdomstillstånd går också ... Under mina åtta år som psykolog vid ... ofta framstår som "good enough" eller bättre ...

## MÅ BRA SOM FÖRÄLDER : PSYKOLOGERNAS STRATEGIER FÖR SMÅBARNSÅREN

[Fortsätt läsa...](#)