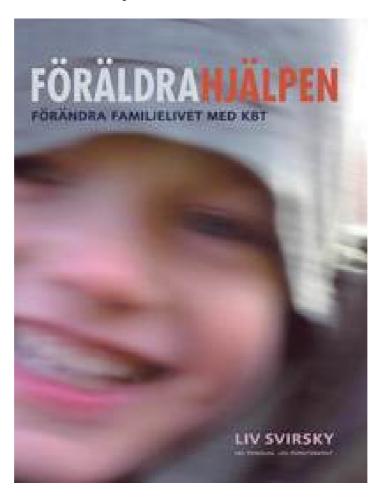
Föräldrahjälpen : förändra familjelivet med KBT PDF Bo Hejlskov Elvén, Tina Wiman



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 tjat 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 nejen, 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 ungdomspsykiatrin 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 KBTav 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...