

OSWOIĆ POTWORA GNIEWU



Cena: 32,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Holly Forman-Patel
ISBN	978-83-64565-49-6
Rok wydania	2021
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Wydanie	I
Okładka	miękka ze skrzydełkami
Format	190 x 245 mm
Liczba stron	120
Tytuł oryginału	Anger Management. Activities for kids.
Przekład	Anna Sawicka-Chrapkowicz
Ilustracje	Claudio Cerri

Opis produktu

Holly Forman-Patel jest licencjonowaną terapeutką małżeńską i rodzinną oraz psycholożką kliniczną. Specjalizuje się w pracy z dziećmi i rodzicami nad problemami związanymi z gniewem oraz z dziećmi i dorosłymi leczącymi się z traumy. Mieszka w San Francisco Bay Area. Poza pracą lubi gotowanie, prace ogrodowe i wszystko, co ma jakikolwiek związek z komediami.

PATRONAT

Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczo-Behawioralnej
Zdrowa Głowa
Juniorowo
Miasto Dzieci
Magazyn Dzieci

SPIS TREŚCI

List do dorosłego

List dziecka: każdy czasami się gniewa

Rozdział 1: Dlaczego się gniewamy?

Skąd się bierze gniew?

Wiele ukrytych twarzy gniewu

Czułe punkty

Ukryte historie

Zwalczanie niepomocnych myśli

Pogodne myślenie

Wulkan gniewu

Rozdział 2: Jak się odczuwa rozgniewanie?

Szymon mówi o uczuciach

Zaprzysiężanie się z własnymi potworami

Udawanie rozgniewania

W jaki sposób gniew daje o sobie znać

Maska gniewu

Dbanie o siebie

Czarna dziura

Podstępna natura gniewu

Rozdział 3: Jak okazujemy rozgniewanie?

Uderzanie w cel

Wstyd

Wykręcanie i wyciskanie gniewu

Boksowanie i opowiadanie

Gra w obwinianie

Twoja ukryta moc

„Po prostu muszę”

Tajna lista na wypadek gniewu

Rozdział 4: Co daje nam gniew?

Zalety gniewu

Zaufanie

Krzywdzące działanie gniewu

Czy warto?

Gniew jako twój przewodnik

Jesteś wspaniałą osobą!

Kontrola umysłu – Sztuczka Jedi

Twój plan na wypadek gniewu

Rozdział 5: Poskramianie gniewu

Oddychanie

Wyjątkowe miejsca z wyobraźni

Supermoc wyobraźni

Taniec spaghetti i sos

Odwrócenie uwagi

Przepędzanie gniewu

Rywalizacja w jodze

Czas na gniewanie się!

Rozdział 6: Zapobieganie rozgniewaniu

Odkryj, czego naprawdę potrzebujesz

Pokaż, co masz w środku

Dziel się, bo inni troszczą się o ciebie

Wyobrażanie sobie swojego zachowania

Przeciwności się przyciągają

Podróż w czasie

Przyjaciele potwora gniewu

Od gniewu do „w porządku”

Rozdział 7: Kiedy inni są rozgniewani

Empatia

Wejść w czyjąś skórę

Oferowanie pomocy

Ciche słowa

Pomocny, nie krzywdzący

Bibliografia

Podziękowania