

## POTRZEBY EMOCJONALNE DZIECKA E-book



Cena: 49,90 PLN

### Opis słownikowy

Autor	John Philip Louis, Karen McDonald Louis
ISBN	978-83-8258-019-8
Rok wydania	2024
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 1 godziny

### Tabela cech produktu

Wydanie	II
Liczba stron w wersji papierowej	320
Tytuł oryginału	Good enough parenting: A schema therapy parenting programme
Przekład	Agnieszka Cioch
Redakcja merytoryczna	Przemysław Mućko

### Opis produktu

**John Philip Louis i Karen McDonald Louis** – mieszkające w Singapurze małżeństwo z trzydziestoletnim stażem, rodzice dwojga dorosłych dzieci, autorzy programu „Good enough parenting”, opartego na ich wyjątkowych doświadczeniach życiowych i rozległej specjalistycznej wiedzy. John jest certyfikowanym terapeutą schematów #Jeffreya E. Younga# rozwiązań.

#### SPIS TREŚCI

Podziękowania i dedykacja  
Przedmowa do wydania pierwszego  
Przedmowa do wydania drugiego

**Część 1**  
**Wystarczająco dobre rodzicielstwo: wprowadzenie**

**Rozdział 1**

Rodzicielstwo ma znaczenie

**Rozdział 2**

Podstawowe potrzeby emocjonalne, schematy i style radzenia sobie

**Rozdział 3**

Interakcje toksyczne

**Rozdział 4**

Interakcje wzmacniające

**Część 2**

**Podstawowa potrzeba emocjonalna: bezpieczne przywiązanie i akceptacja**

**Rozdział 5**

Bezpieczne przywiązanie i akceptacja

**Rozdział 6**

Bezpieczne przywiązanie i akceptacja a rozłączenie i odrzucenie

**Rozdział 7**

Czas dla dziecka

**Rozdział 8**

Bezpieczne przywiązanie i akceptacja na różnych etapach życia dziecka

**Rozdział 9**

Empatia i uprawomocnienie emocji

**Część 3**

**Podstawowa potrzeba emocjonalna: zdrowa autonomia i kompetencja**

**Rozdział 10**

Zdrowa autonomia i kompetencja

**Rozdział 11**

Zdrowa autonomia i kompetencja a osłabiona autonomia i brak dokonań

**Rozdział 12**

Autonomia odpowiednia do wieku

**Część 4**

**Podstawowa potrzeba emocjonalna: realistyczne granice**

**Rozdział 13**

Realistyczne granice

**Rozdział 14**

Realistyczne granice a uszkodzone granice

**Rozdział 15**

Co utrudnia wyznaczanie granic

**Rozdział 16**

Sposoby na uniknięcie eskalacji konfliktu

**Część 5**

**Podstawowa potrzeba emocjonalna: realistyczne wymagania i wzajemność**

**Rozdział 17**

Realistyczne wymagania i wzajemność

**Rozdział 18**

Realistyczne wymagania i wzajemność a wygórowane oczekiwania i nadmierna odpowiedzialność

**Rozdział 19**

Zaangażowanie rodziców: źródło wsparcia czy obciążenie?

**Część 6**

**Ku uzdrowieniu**

**Rozdział 20**

Wspólnota i wartości nadrzędne

**Rozdział 21**

Naprawienie relacji i odbudowanie więzi

**Aneks 1**

Materiały dostępne online

**Aneks 2**

Interakcje toksyczne i wzmacniające

**Aneks 3**

Ćwiczenie przetwarzania emocji

**Aneks 4**

Ćwiczenie rozpoznawania potrzeb i pragnień oraz praw i przywilejów

**Aneks 5**

Wskazówki dotyczące rozwijania umiejętności samoregulacji i odporności psychicznej u dziecka

Bibliografia