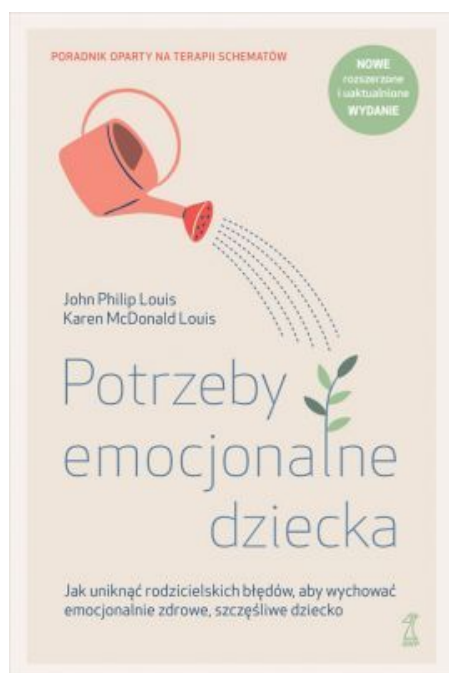


# POTRZEBY EMOCJONALNE DZIECKA Jak uniknąć rodzicielskich błędów, aby wychować emocjonalnie zdrowe, szczęśliwe dziecko.



Cena: 54,90 PLN

## Opis słownikowy

Autor	John Philip Louis, Karen McDonald Louis
ISBN	978-83-8258-131-7
Rok wydania	2024
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

## Tabela cech produktu

Wydanie	2
Okładka	miękka ze skrzydełkami
Ilość stron	320
Format	155 x 235 mm
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

Zakończenie

**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