

RADOŚĆ RODZICIELSTWA. Jak odnaleźć równowagę, spokój i szczęście, stosując techniki terapii akceptacji i zaangażowania



Cena: 47,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Amy R. Murrell, Lisa W. Coyne
ISBN	978-83-7489-822-5
Rok wydania	2020
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Wydanie	1
Okładka	miękka ze skrzydełkami
Liczba stron	254
Format	155 x 235 mm
Tytuł oryginału	The Joy of Parenting: An Acceptance and Commitment Therapy Guide to Effective Parenting in the Early Years
Przekład	Sylwia Pikiel

Opis produktu

Radość rodzicielstwa to przepelniony współczuciem przewodnik dla rodziców, którzy czują się przytłoczeni i sfrustrowani. Ukazuje całkiem nową perspektywę, kładąc nacisk na życie w zgodzie z wartościami i potrzebami.

Zawiera praktyczne ćwiczenia rozwijające umiejętności, które pomogą wam:

- radzić sobie z własnymi emocjami, trudnymi myślami i ocenami;
- reagować odpowiednio na napady złości i buntu dziecka, uczuciami i ocenami;

- skoncentrować się na wartościach, gdy poczujecie się przytłoczeni;
- okazać sobie współczucie, kiedy popełnicie jakiś błąd;
- przejść przez typowe dla dzieci skoki rozwojowe i związane z nimi trudności;
- pogłębić relację z dzieckiem i zaspokajać jego potrzeby;
- stać się bardziej wrażliwymi, elastycznymi, uważnymi, a zarazem skutecznymi rodzicami.