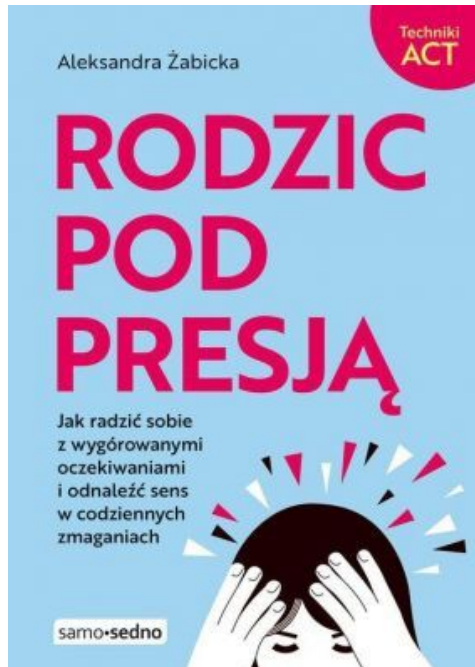


Rodzic pod presją



Cena: 39,00 PLN

Opis słownikowy

Autor	Aleksandra Żabicka
ISBN	978-83-67816-39-7
Rok wydania	2023
Wydawca	Edgard
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Wydanie	1
Okładka	Miękka
Liczba stron	216
Format	16.5x23.5cm

Opis produktu

Jakim rodzicem chcesz być?

Często masz poczucie, że wciąż robisz coś nie tak? Że nie jesteś wystarczająco dobrym rodzicem? Mimowolnie porównujesz się do innych i odczuwasz presję oczekiwań, którym nie jesteś w stanie sprostać?

Ta książka pomoże ci uwolnić się od przymusu bycia nieomylnym rodzicem. Pokaże, jak przestać zadrećcać się swoimi niedociągnięciami i skupić się na tym, jaką mamą lub jakim tatą chcesz być dla swoich dzieci. Wspierze w odkrywaniu własnych rodzicielskich wartości oraz nauczy elastyczności i otwartości.

Techniki terapii akceptacji i zaangażowania (ACT) pomogą ci:

uporać się z niepomocnymi myślami i emocjami, by reagować w trudnych sytuacjach tak, jak tego naprawdę chcesz stawiać granice innym oraz dokonywać wyborów najlepszych dla waszej rodziny, bez względu na cudze opinie wspierać samodzielność i rozwój psychospołeczny dziecka, motywując je do podejmowania wyzwań

O książce:

Podążanie za swoimi wartościami to jeden z elementów szczęśliwego życia. Bycie dobrą mamą było dla Oli Żabickiej tak ważne, że zmieniła ścieżkę rozwoju zawodowego. Dzięki temu trzymamy w ręku książkę wszechstronnie wykształconej specjalistki, ale też troskliwej mamy. Zamiast pouczeń otrzymujemy metodę sprawdzoną i w gabinecie, i w życiu. A także aktualną psychologiczną wiedzę, życiowe przykłady i proste ćwiczenia, które pomagają stawać się takimi rodzicami, jakimi chcemy być.

Maria Kaczorowska – psycholożka i terapeutka ACT, twórczyni profilu Miłe Obrazki
O autorce:

Aleksandra Żabicka – terapeutka ACT, wykładowczyni, tłumaczka, mama dwójki dzieci. Pracuje indywidualnie z osobami dorosłymi i nastolatkami, prowadzi szkolenia dla rodziców i specjalistów zdrowia psychicznego, na profilu ACT-owa mama popularyzuje rodzicielstwo oparte na dowodach naukowych inspirowane kontekstualnymi naukami o zachowaniu, w szczególności ACT. Należy do Association for Contextual Behavioral Science oraz do ACBS Polska.