

TRUDNY CZAS DOJRZEWANIA Jak pomóc nastolatkom radzić sobie z emocjami, osiągać cele i budować więzi, stosując terapię akceptacji i zaangażowania oraz psychologię pozytywną E-book



Cena: 59,90 PLN

Opis słownikowy

| | |
|-------------|---|
| Autor | Joseph Ciarrochi, Louise Hayes |
| ISBN | 978-83-7489-812-6 |
| Rok wydania | 2019 |
| Wydawca | Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP |
| Wysyłamy | Wysyłamy w ciągu 1 godziny |

Tabela cech produktu

| | |
|-----------------------|---|
| Liczba stron | 384 |
| Tytuł oryginału | The Thriving Adolescent. Using Acceptance and Commitment Therapy and Positive Psychology to Help Teens Manage Emotions, Achieve Goals, and Build Connection |
| Przekład | Sylwia Pikiel |
| Redakcja merytoryczna | dr Joanna Dudek Hubert Czupała |

Opis produktu

Młodość niesie ze sobą ogromny potencjał. Zapewne w całym naszym życiu nie będziemy doświadczać tak wiele, czuć tak mocno, odważać się na tak dużo, jak wtedy, gdy jesteśmy młodzi. Model DNA-V jest odpowiedzią na pytanie, jak pomóc nastolatkom skutecznie nawigować pośród intensywnej emocji, myśli i przeżyć. Dostarcza konkretnych narzędzi, które pomagają nie tylko przejść przez okres dorastania, ale również wzrastać. Sama od kilku lat wykorzystuję model DNA-V w swojej pracy i widzę, jak wiele dobrego przynosi on nastolatkom oraz ich rodzinom.

Joanna Steinke-Kalembka

psycholog, autorka bloga edukowisko.pl

Dr Louise Hayes – psycholog kliniczny, pracownik naukowy University of Melbourne oraz Orygen Youth Health. Jako pierwsza zaadaptowała terapię akceptacji i zaangażowania dla potrzeb pracy z młodzieżą. Prowadzi badania nad skutecznością ACT w przypadku nastolatków oraz szkolenia z tego podejścia terapeutycznego dla specjalistów z całego świata. Jest współautorką książki [W pułapce myśli – dla nastolatków](#).

Dr Joseph Ciarrochi – profesor psychologii na University of Western Sydney, pionier w dziedzinie badań nad terapią akceptacji i zaangażowania, a także uznany trener tego podejścia terapeutycznego. W 2011 roku otrzymał prestiżową nagrodę Australian Research Council Future Fellow. Jest autorem ponad 90 artykułów, książek i rozdziałów w książkach, w tym współautorem poradników [W pułapce myśli – dla nastolatków](#) i [Pożegnaj wagę. Jak wykorzystać techniki ACT w odchudzaniu i utrzymaniu wymarzonej sylwetki](#).

PATRONAT

ABCS POLSKA
OŚRODEK TERAPII POZNAWCZYCH I BEHAWIORALNYCH
EDUKOWISKO
GŁOS PEDAGOGICZNY
PSYCHOLOGIA W PRAKTYCE
ZDROWA GŁOWA
FUNDACJA ZOBACZ JESTEM
UCZĘ SIĘ ACT

SPIS TREŚCI

Przedmowa – Steven C. Hayes

Modele pracy z dziećmi i nastolatkami w nurcie terapii akceptacji i zaangażowania – odważny krok naprzód

Podziękowania
Wstęp

Część 1

Poziom podstawowy: umiejętności DNA-V

Rozdział 1

Co jest potrzebne do rozkwitu

Rozdział 2

Wartości pomagają nam odnaleźć sens i odzyskać witalność

Rozdział 3

Administrator pomaga nam odnaleźć drogę

Rozdział 4

Nawigator pomaga nam doceniać i wybierać

Rozdział 5

Odkrywca pomaga nam rozwijać się i wzrastać

Rozdział 6

Powrót do wartości i zaangażowanie w działanie

Rozdział 7

Wykorzystanie wszystkich umiejętności DNA-V do wyrobienia elastycznej siły

Część 2

Poziom zaawansowany: zastosowanie umiejętności DNA-V w odniesieniu do Ja i środowiska społecznego

Rozdział 8

Nasze Ja w działaniu

Rozdział 9

Rozwijanie elastycznego postrzegania siebie

Rozdział 10

Od agresji wobec siebie do współczucia dla siebie

Rozdział 11

Przyjaźń i miłość są wpisane w nasze DNA

Rozdział 12

Budowanie silnych sieci społecznych

Rozdział 13

Jak stać się ekspertem od modelu DNA-V – osiem wskazówek

Bibliografia

Indeks osobowy

Indeks rzeczowy