

# 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: 57,90 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