

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



Cena: 63,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Joseph Ciarrochi, Louise Hayes
ISBN	978-83-7489-805-8
Rok wydania	2019
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Wydanie	1
Okładka	miękka ze skrzydełkami
Format	165 x 235 mm
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 intensywnych 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

