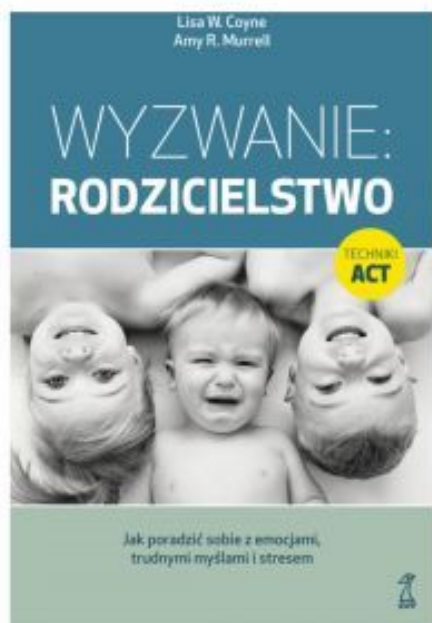


WYZWANIE RODZICIELSTWO Jak poradzić sobie z emocjami, trudnymi myślami i stresem



Cena: 47,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Amy R. Murrell, Lisa W. Coyne
ISBN	978-83-7489-969-7
Rok wydania	2022
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Wydanie	2
Okładka	miękka ze skrzydełkami
Liczba stron	256
Format	155 x 235 mm
Tytuł oryginału	The Joy of Parenting: An Acceptance and Commitment Therapy Guide to Effective Parenting in the Early Years

Opis produktu

SPIS TREŚCI

Przedmowa

Podziękowania

Rozdział 1

Rodzicielstwo według filozofii ACT: akceptacja, wybór i podjęcie działania

Rozdział 2

Wychowywanie małego dziecka: powszechne wyzwania

Rozdział 3

Wartości związane z rodzicielstwem: to, co najważniejsze

Rozdział 4

Czy celem jest kontrola? Kierowanie uczuciami a kierowanie zachowaniem

Rozdział 5

Uważność: docenianie swojego dziecka

Rozdział 6

Robienie tego, co działa, a nie tego, co jest łatwe: wspieranie dziecka

Rozdział 7

Budowanie relacji z dzieckiem i motywowanie go do dobrego zachowania

Rozdział 8

Wykorzystanie metod ACT w przypadku trudnych zachowań

Rozdział 9

Jak wspierać dziecko zmagające się z lękiem

Rozdział 10

Zebrać wszystko w całość: kilka ostatnich narzędzi

O autorach

Bibliografia