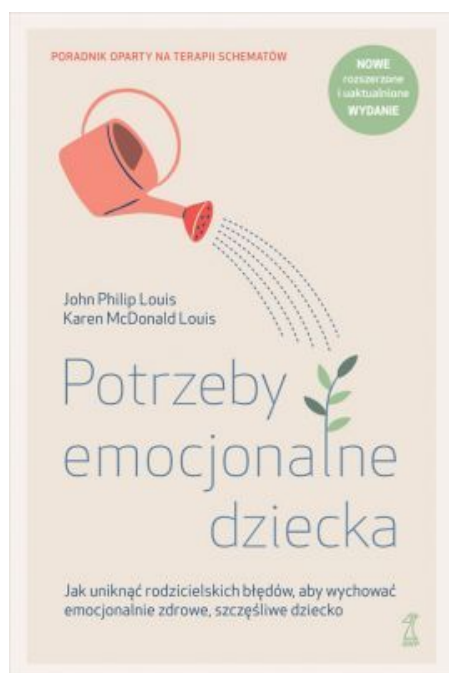


POTRZEBY EMOCJONALNE DZIECKA Jak uniknąć rodzicielskich błędów, aby wychować emocjonalnie zdrowe, szczęśliwe dziecko.



Cena: 54,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	John Philip Louis, Karen McDonald Louis
ISBN	978-83-8258-131-7
Rok wydania	2024
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Wydanie	2
Okładka	miękka ze skrzydełkami
Ilość stron	320
Format	155 x 235 mm
Tytuł oryginału	Good enough parenting: A schema therapy parenting programme
Przekład	Agnieszka Cioch
Redakcja merytoryczna	Przemysław Mućko

Opis produktu

John Philip Louis i Karen McDonald Louis – mieszkające w Singapurze małżeństwo z trzydziestoletnim stażem, rodzice dwojga dorosłych dzieci, autorzy programu „Good enough parenting”, opartego na ich wyjątkowych doświadczeniach życiowych i rozległej specjalistycznej wiedzy. John jest certyfikowanym terapeutą schematów #Jeffreya E. Younga# rozwiązań.

SPIS TREŚCI

Podziękowania i dedykacja
Przedmowa do wydania pierwszego
Przedmowa do wydania drugiego

Część 1

Wystarczająco dobre rodzicielstwo: wprowadzenie

Rozdział 1

Rodzicielstwo ma znaczenie

Rozdział 2

Podstawowe potrzeby emocjonalne, schematy i style radzenia sobie

Rozdział 3

Interakcje toksyczne

Rozdział 4

Interakcje wzmacniające

Część 2

Podstawowa potrzeba emocjonalna: bezpieczne przywiązanie i akceptacja

Rozdział 5

Bezpieczne przywiązanie i akceptacja

Rozdział 6

Bezpieczne przywiązanie i akceptacja a rozłączenie i odrzucenie

Rozdział 7

Czas dla dziecka

Rozdział 8

Bezpieczne przywiązanie i akceptacja na różnych etapach życia dziecka

Rozdział 9

Empatia i uprawomocnienie emocji

Część 3

Podstawowa potrzeba emocjonalna: zdrowa autonomia i kompetencja

Rozdział 10

Zdrowa autonomia i kompetencja

Rozdział 11

Zdrowa autonomia i kompetencja a osłabiona autonomia i brak dokonań

Rozdział 12

Autonomia odpowiednia do wieku

Część 4

Podstawowa potrzeba emocjonalna: realistyczne granice

Rozdział 13

Realistyczne granice

Rozdział 14

Realistyczne granice a uszkodzone granice

Rozdział 15

Co utrudnia wyznaczanie granic

Rozdział 16

Sposoby na uniknięcie eskalacji konfliktu

Część 5

Podstawowa potrzeba emocjonalna: realistyczne wymagania i wzajemność

Rozdział 17

Realistyczne wymagania i wzajemność

Rozdział 18

Realistyczne wymagania i wzajemność a wygórowane oczekiwania i nadmierna odpowiedzialność

Rozdział 19

Zaangażowanie rodziców: źródło wsparcia czy obciążenie?

Część 6

Ku uzdrowieniu

Rozdział 20

Wspólnota i wartości nadrzędne

Rozdział 21

Naprawienie relacji i odbudowanie więzi

Zakończenie

Aneks 1

Materiały dostępne online

Aneks 2

Interakcje toksyczne i wzmacniające

Aneks 3

Ćwiczenie przetwarzania emocji

Aneks 4

Ćwiczenie rozpoznawania potrzeb i pragnień oraz praw i przywilejów

Aneks 5

Wskazówki dotyczące rozwijania umiejętności samoregulacji i odporności psychicznej u dziecka

Bibliografia