

# Twoje dziecko i stres

Archibald Hart

Twoje dziecko i stres

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Wychowanie

41,99 zł

numer katalogowy: WW/0007

ISBN: 978-83-86941-70-4

liczba stron: 350

format: A5

oprawa: miękka

rok wydania: 2009

Dlaczego dziecko jest ponure, negatywnie nastawione do świata i brak mu wiary w siebie? Jak rozpoznawać oznaki stresu i przeciwdziałać im?

Stres zbiera żniwo wśród współczesnych dzieci. W konfrontacji z ostrą rywalizacją i wysokimi oczekiwaniami, dzieci dorastają dziś szybciej niż kiedykolwiek. Coraz więcej z nich żyje w domu z jednym tylko rodzicem albo w rodzinach rozdzielanych konfliktami, większość zaś doświadcza na co dzień – pełnej szaleńczego tempa, wyzwania, przestępczości i hałasu czynionego przez wszechobecne media – kultury. W rezultacie dzieci są nadmiernie pobudzone, żyją pod zbyt dużą presją, doświadczają stałych niepokojów, płacąc za to bólami głowy, żołądka, depresją i lękiem.

Zdaniem dr. Archibalda Harta, możesz już dziś podjąć działania, by uodpornić swoje dzieci na działanie stresu. Książka zawiera praktyczne informacje i porady, które pomogą ci:

- zrozumieć unikalną wrażliwość twojego dziecka na stres
- wskazać główne czynniki stresu w jego życiu
- nadać życiu rodzinnemu zdrowszy, mniej stresujący charakter
- usunąć czynnik stresu z dyscyplinowania
- nauczyć dziecko umiejętności panowania nad takimi stresującymi emocjami, jak gniew i lęk
- stawiać przed dzieckiem wyzwania bez podnoszenia poziomu stresu
- uczyć bezpieczeństwa i ostrożności bez zaszczepiania strachu i niepokoju.

Chociaż nie usuniesz całego napięcia z życia dzieci, możesz pomóc im nabyć umiejętność zdrowego radzenia sobie ze stresem, która poprawi ich życie dzisiaj, a może je uratować jutro.

## Spis treści

1. Wprowadzenie 9
2. Natura stresu u dzieci 13
3. Tego po prostu za wiele! 14
4. Adrenalinowy łącznik 37
5. Czy moje dziecko doświadcza nadmiernego stresu? 54
6. Profil stresu twojego dziecka 78
7. Osobowość, charakter i stres 103

8. Cholesterol i stres u dzieci 128
9. Uodpornianie dzieci na stres 147
10. Metody uodporniania dzieci na stres 148
11. Bezstresowa dyscyplina 179
12. Jak stworzyć dzieciom bezstresowe środowisko 209
13. Uodpornianie na stres dzieci podwyższonego ryzyka 237
14. Kiedy rodzice są częścią problemu 238
15. Wyciszanie nadmiernie aktywnego dziecka 260
16. Uspokajanie gniewnego dziecka 277
17. Naprawianie zepsutego dziecka 304
18. Poczucie wystraszonego dziecka 317
19. Słowo końcowe 339
20. Przypisy 341

dr Archibald D. Hart pełni funkcję dziekana Graduate School of Psychology oraz profesora psychologii w Fuller Theological Seminary w Pasadenie, w Kalifornii. Jest autorem wielu książek, między innymi: *The Sexual Man*; *Secrets of Eve*; *Męska depresja*; *Adrenalina i stress*; *Rozwód. Jak ratować dzieci*; *Depresja nastolatka* (napisana wspólnie z Catherine Hart-Weber).