

Jak wspierać emocje swojego dziecka

Dr. Caroline Leaf

Jak wspierać emocje swojego dziecka

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Wychowanie dzieci

49,40 zł

numer katalogowy: WW/0209

ISBN: 9788384291306

liczba stron: 262

format: 14 cm x 20 cm

oprawa: miękka

rok wydania: 2026

Twoje dziecko zмага się z lękiem, stresem, złością lub silnymi emocjami, a ty coraz częściej czujesz bezradność, zmęczenie i nie wiesz, jak najlepiej zareagować?

Ta książka pomoże ci spojrzeć na trudne zachowania dziecka z zupełnie innej perspektywy. Łączy wiedzę z zakresu neuronauki z empatycznym podejściem do rodzicielstwa i pokazuje, jak wspierać dziecko w radzeniu sobie z emocjami - nie tylko wtedy, gdy pojawia się kryzys, ale także na co dzień.

To praktyczny przewodnik, który pomaga lepiej zrozumieć, co dzieje się w mózgu i organizmie dziecka, gdy doświadcza stresu, lęku czy przeciążenia emocjonalnego. Zamiast koncentrować się wyłącznie na trudnym zachowaniu, nauczysz się dostrzegać jego przyczyny i odpowiadać na potrzeby dziecka z większym spokojem i empatią.

Poznasz 5-etapowy neurocykl - praktyczne narzędzie, które krok po kroku pomaga rozpoznawać sygnały przeciążenia, świadomie reagować na emocje i wspierać dziecko w przetwarzaniu trudnych doświadczeń. Dowiesz się również, jak własne emocje i reakcje wpływają na dziecko oraz jak stopniowo przerywać niekorzystne schematy funkcjonujące w rodzinie.

Dzięki tej książce możesz:

lepiej rozumieć emocje i zachowania swojego dziecka,
spokojniej reagować w trudnych sytuacjach,
wspierać dziecko w radzeniu sobie ze stresem i presją,
budować silniejszą, bezpieczniejszą relację,
rozwijać własne kompetencje rodzicielskie,
pomagać dziecku kształtować umiejętności potrzebne w szkole, relacjach i codziennym życiu.

Nie chodzi o to, by być idealnym rodzicem. Chodzi o to, by lepiej rozumieć siebie i swoje dziecko oraz wiedzieć, co można zrobić, gdy emocje biorą górę.

Sięgnij po praktyczne wsparcie, które pomoże ci odzyskać spokój, poczucie sprawczości i większe zaufanie do siebie w roli rodzica - i wspólnie z dzieckiem budować fundamenty odporności psychicznej na przyszłość.