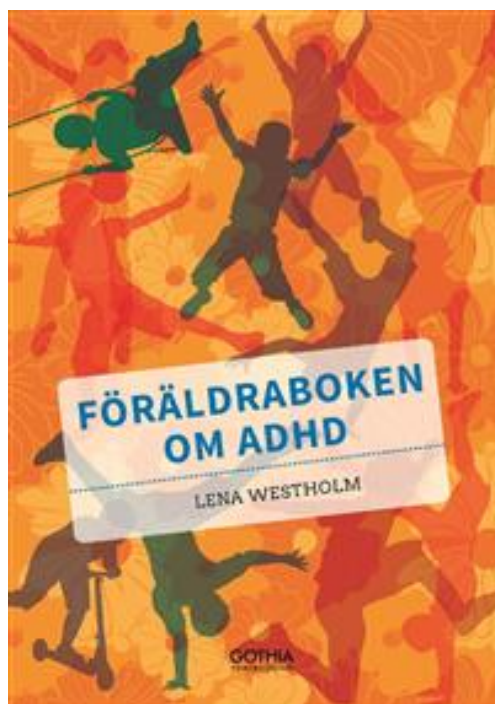


Föräldraboken om adhd Lena Westholm



Ladda ner PDF

Som förälder till ett barn eller en tonåring med adhd måste du kämpa och använda mer energi än andra föräldrar för att få tillvaron att fungera. Det som verkar lätt och självklart för andra föräldrar ställer stora krav på dig med tålamod, planering och konflikthantering.

Den här boken är skriven till dig som har ett barn eller en tonåring med adhd. Grundtanken är att ökad kunskap om adhd gör det lättare för dig att förstå och stödja ditt barn. Du får många värdefulla tips på olika sätt att lösa problem och hur det kan bli lättare att hantera vardagen. Sträckläs boken eller dyk ner i ett kapitel om något specifikt som du behöver stöd i just nu. Områden som tas upp är alla former av adhd, adhd i olika åldrar, skolgång, medicinering, fritid, mat- och sovvanor, relationer, känslor, och mycket mer. Boken avslutas med en framåtblick – hur det är att bli vuxen med adhd.

Lena Westholm är leg. psykolog med lång erfarenhet av att arbeta med barn och unga med adhd. I dag arbetar hon på ADHD-center inom Habilitering och Hälsa i Stockholms läns landsting.

Ladda ner gratis Föräldraboken om adhd gratis bok PDF Kindle

Forfattare: Lena Westholm

Antall sider: 176

ISBN: 9789188099648

Format: PDF

Filstorrelse: 11.04 Mb

Ladda ner på 15 sekunder