

Att möta sitt barn och sig själv - En bok om föräldraskap

Ingegerd Gavelin



Ladda ner PDF

En tröstebok för föräldrar – så har denna bok kallats. Den handlar om den utmaning det är att vara förälder och hur man kan lära sig förstå sitt barn.

Ingegerd Gavelin har arbetat med samtal med föräldrar i mer än 40 år och boken är en sammanfattning av hennes erfarenheter.

Boken handlar om barn i alla åldrar, också om att vara förälder till vuxna barn. Den berör föräldraskapets glädje och allvar. Författaren önskar att föräldrar ska få fatt i sitt hopp när de läser den – och många har berättat att det har blivit så. Att de inte fått dåligt samvete utan känt sig styrkta.

Att vara förälder är att ständigt stå inför förändring – barnets växande och de utmaningar det väcker. Att möta barnets behov och känslor innebär också att våra egna behov och känslor väcks till liv. Det är bra för vår empati men kan också vara plågsamt.

Den danske författaren och familjeterapeuten Jesper Juul skriver i förordet till boken: ”Just denna ömsesidighet i samvaron och samarbetet med barn och ungdomar är en av författarens huvudpoänger. Hur kan vi lära oss något om våra barn genom närvaro och empati och hur kan vi lära oss något om oss själva genom barnen och de tankar och känslor de väcker inom oss?”

Boken innehåller också ett kapitel om mindfulness för föräldrar och ett om självmedkänsla.

Ingegerd Gavelin är socionom, föräldrarådgivare, författare och mindfulnesslärare.

Ladda ner gratis Att möta sitt barn och sig själv - En bok om föräldraskap gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Ingegerd Gavelin

Antall sider: 158

ISBN: 9789188329639

Format: PDF

Filstorrelse: 11.47 Mb

Ladda ner på 15 sekunder