Erschienen am 15.06.2021
176 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0204-2

Alicia Eaton

Alltagsängste bei Kindern

Wie Eltern ihren Kindern Sicherheit geben können

Kinder nicht allein lassen mit ihren Ängsten
- Wie können Eltern mit einem Kind umgehen, das panische Angst vor dem Zahnarzt, Spritzen, Hunden oder Spinnen hat?
- Wie helfen sie einem Kind, das davon überzeugt ist, ganz genau zu „wissen“, dass es alles vergessen wird, sobald es die Schwelle zum Prüfungsraum überschreitet?
- Wie können sie ihrem Kind Nachrichten von Terroranschlägen und Bombenattentaten erklären, ohne es zu ängstigen?
- Eltern fühlen sich oftmals hilflos, wenn ihr Kind unter Ängsten oder Phobien leidet: Wie sollen sie sich verhalten, was sollen sie sagen, um Unterstützung zu bieten und nicht noch alles zu verschlimmern?

In diesem Buch finden Eltern Antworten auf diese Fragen. Techniken aus der Positiven Psychologie, der Kognitiven Verhaltenstherapie, aus Psychosensorischen Therapien, der Hypnotherapie und dem Neurolinguistischen Programmieren sowie Achtsamkeitsübungen werden verständlich und kindgerecht aufbereitet, damit der Transfer in die Praxis gelingt. Neben allgemeinen Tipps für eine angstreduzierte Umgebung geht die Autorin auch auf spezifische Ängste wie die vor Hunden, Ärzten oder der Schule ein.

Autorenprofil

Alicia Eaton

Alicia Eaton führte als AMI Montessori-Lehrerin (Association Montessori Internationale) fünf Jahre lang eine eigene Schule. 2003 ließ sie sich zur Integrativen Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Klinische Hypnose ausbilden. Seit 2004 führt sie eine erfolgreiche Praxis in London.

Junfermann Verlag GmbH
Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn
Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: infoteam@junfermann.de
www.junfermann.de