uitgeverij SWP

Wat kun je doen als je gedachten vastlopen

Een help-oefenboek voor kinderen met OCS

Wist je dat mensen sorteermachines in hun hersenen hebben die ervoor zorgen dat hun hersenen niet overvol raken met overbodige gedachten? Maar soms raakt zo'n sorteermachine in de war, en dan raken je hersenen verstopt met gedachten die je echt dwarszitten. Als dat bij jou is gebeurd, als het moeilijk voor je is om je veilig of zeker van jezelf te voelen omdat bepaalde gedachten zijn blijven steken, dan is dit een boek voor jou.

Wat kun je doen als je gedachten vastlopen leert kinderen en hun ouders cognitieve gedragstechnieken aan die gebruikt worden om een obsessieve-compulsieve stoornis te behandelen. Dit interactieve help-oefenboek verandert kinderen in superdetectives die de trucs van OCS kunnen herkennen waardoor ze er beter op kunnen reageren. Met sprekende voorbeelden, opdrachten, en stap voor stap-instructies helpt het kinderen de vaardigheden te leren die nodig zijn om zich los te maken van de lastige gedachten en dwang van OCS. Het helpt kinderen gelukkiger te worden. Dit help-oefenboek is hét hulpmiddel om kinderen te leren hoe ze tegen OCS moeten vechten.

Wat kun je doen als je gedachten vastlopen verschijnt in een serie help-oefenboeken voor kinderen in de basisschoolleeftijd.

In dezelfde serie zijn de volgende help-oefenboeken verschenen:
Wat kun je doen als je te snel boos bent
Wat kun je doen als je niet durft te gaan slapen
Wat kun je doen als je te veel piekert
Wat kun je doen als je te vaak moppert
Wat kun je doen als je gewoontes wilt afleren

In de media
Recensie NBD Biblion



ISBN:
9789085605751

Auteur:
Dawn Huebner

Prijs:
€ 23,00

Meer info:
swpbook.com/1284