

Ruimte om te groeien

Help jongeren omgaan met hun emoties, doelen bereiken en zich verbinden met anderen met behulp van ACT en positieve psychologie

Opgroeïende jongeren kunnen veel stress ervaren bij het bepalen van de weg die ze willen inslaan en het vaststellen van hun identiteit. De onzekerheden en uitdagingen die ze tegenkomen op school, onder vrienden en familie en bij zichzelf kunnen nogal overweldigend zijn. En ze ontberen de psychologische handvatten om op een succesvolle manier met deze mentale druk om te gaan. Wat kun je in het werken met adolescenten doen om ze te helpen sterker te worden, te vertrouwen op hun innerlijke kracht en keuzes te maken die recht doen aan hun capaciteiten.

Voor het therapeutisch werk met jongeren en jongvolwassenen biedt dit boek krachtige technieken, die voortkomen uit de acceptatie en commitment therapie (ACT) en de positieve psychologie, om adolescenten te helpen met hun emoties om te gaan, in contact te komen met hun eigenwaarde, gebruik te maken van mindfulness en het kunnen aangaan van prettige relaties.

Het boek bevat werkbladen, oefeningen en scripts die gericht zijn op het ontwikkelen van kwaliteiten die jonge mensen nodig hebben op hun weg naar volwassenheid. Het is een waardevol instrument voor iedereen die adolescenten de ruimte wil geven om te groeien.

Het boek is bijzonder geschikt voor professionals die met jongeren werken vanuit ACT. Het theoretisch model van ACT, de hexaflex, is door de auteurs vertaald naar een simpeler model, AWO-W dat toegankelijker is voor jongeren. Het model heeft inmiddels ook de belangstelling gewekt van professionals die met volwassenen werken.

OVER DE AUTEURS

Louise Hayes, PhD, is klinisch psycholoog en wetenschapper aan de Universiteit van Melbourne. Ze is een van de vooraanstaande therapeuten in het toepassen van ACT voor pubers, ze onderzoekt de resultaten van ACT voor jongeren en geeft wereldwijd ACT-training voor professionals.

Joseph Ciarrochi, PhD, is hoogleraar aan het Institute of Positive Psychology and Education van de Australian Catholic University.

Louise Hayes en Joseph Ciarrochi schreven samen 'Hoe leer ik mijn innerlijke kracht te gebruiken', een



ISBN: 9789088508684

Auteurs: Louise Hayes,
Joseph Ciarrochi

Prijs: € 49,00

www.swpbook.com/2123



B.V. Uitgeverij SWP
Uitgevers voor educatie, vak & wetenschap

hulpboek voor jongeren.