

# Fem gånger mer kärlek : forskning och praktiska råd för ett fungerande familjeliv : en bok till föräldrar med barn mellan 2 och 12 år



**Författare:** Martin Forster

**Antal sidor:** 277

**Förlag:** Natur Kultur Akademisk

**Utgiven:** March, 2009

[LADDA NER](#)

[LÄSA](#)

## Description:

Fem gånger mer kärlek, eller med andra ord: att ge sina barn fem gånger så mycket positiv uppmärksamhet som tjat, tillsägelser och gränssättning är ett förhållningssätt som ger stor utdelning! Den här boken visar hur man som förälder gör detta. Det är en handfast och konkret guide med väl förankrad forskning i ryggen och ett pedagogiskt upplägg med både exempel och övningar. Principerna kommer från KBT, och bygger på tillämpad forskning om föräldraskap. Bokens kapitel utgår från olika teman på vanliga problem som de flesta föräldrar upplevt. Därefter följer övningar som steg för steg ger dig som förälder en ny färdighet och insikt. Boken riktar sig i första hand till föräldrar som har barn mellan 2 och 12 år. I sin bok ... ger han handfasta råd och tips till föräldrar med barn i åldrarna två till tolv år. Vad gör man när barnet inte vill gå och lägga sig, hur tar man sig ur tjuvfallan, hur får man syskon att sluta bråka och hur närmar man sig ett barn som börjar ta avstånd från dig som förälder? Ann-Cathrine Johnsson, TT Spektra En handfast bok för föräldrar och skolpersonal. Här finns mycket tänkvärdt för alla vuxna som har med barn att göra. Alla tips och råd baseras på forskning, och i små faktarutor presenteras flera studier. Exempel på vardagskonflikter varvas i boken med goda råd och konkreta övningar. Hur vi tenderar att

behandla våra barn blir skrattretande tydligt i de små rutorna där vissa exempel lyfts upp till vuxennivå. Anette Brännström, Sundsvalls Tidning Författaren Martin Forster pekar i sin bok om barnuppfostran ... på vilka underverk man kan uppnå i relationen förälder-barn med positiv feedback i stället för tjat och förmaningar. Cecilia Norrby, Dagens Nyheter Det har blivit ett antal hundöron under läsningen och det är definitivt en bok som förtjänar sin plats i bokhyllan för man hinner ju glömma och man har olika problem under olika perioder i sitt föräldraskap. Tycker inte den är full av pekpinnar utan saklig och man får skapa sin egen plan för sitt agerande, man skrivs inte på näsan. Jos blogg Jag kan varmt rekommendera den till alla som vill ha en lagom lättläst och lättanvänd bok om föräldraskap. Daniel Kraft, Det känsliga barnet I sin bok ger han handfasta råd och tips till föräldrar med barn i åldrarna två till tolv år. Vad gör man när barnet inte vill gå och lägga sig, hur tar man sig ur tjatfällan, hur får man syskon att sluta bråka och hur närmar man sig ett barn som börjar ta avstånd från dig som förälder? Ann-Cathrine Johnsson, TT Spektra