

# Jag törs inte men gör det ändå: om barns välmående och självkänsla

av: Martin Forster

---

**Antal sidor:** 287

**Förlag:** Natur Kultur Akademisk

**Utgiven:** August, 2013

LADDA NER

LÄSA



## Description:

Hur kan man hjälpa barn som inte vågar anta utmaningar, som inte vill pröva nya aktiviteter, eller som känner sig otrygga i samspelet med kamrater? Många skulle ge rådet att försöka stärka deras självkänsla. Strävan efter självkänsla betonas emellertid ofta för starkt, vilket ibland till och med kan stjälpa mer än hjälpa. Jag törs inte men gör det ändå visar därför många olika vägar till trygghet och glädje hos barn. De viktigaste råden från forskningen illustreras i verkliga berättelser om barn som har fått hjälp. Lika mycket handlar boken om hur vuxna kan förebygga problem och stärka barns välmående i allmänhet. Boken riktar sig till föräldrar och professionella som arbetar med barn och ungdomar.

---

"Den återkommande forskningsrutan ger med statistik och i resonerande form svar på hur svenska barn och unga mår och hur vanligt det är med fobier och ångestproblem...Martin Forster förmedlar att sammanhangen är komplicerade och inger samtidigt hopp."Britt Jakobsson, Lärarnas nyheter