Dr. Tina Rae

Nicht okay ist auch okay

Jessica Smith
Bea Reiter

ab 9 Jahren, 1. Auflage 2021
64 Seiten

ISBN ePub 978-3-7320-1590-0
ISBN Mobi 978-3-7320-1757-7

9.99 € (D)

Inhalt

So geht's dir besser!

Werden wir gefragt, wie es uns geht, antworten wir meistens mit „Gut". Aber was, wenn das gar nicht stimmt?
Dieses Buch bietet einen Überblick über verschiedene **psychische Probleme** und ihre möglichen Ursachen – von allgemeinen **Ängsten** und Sorgen über **Essstörungen** bis hin zu **Depressionen**. Viele **Tipps** und **Übungen** helfen Kindern und Jugendlichen dabei, sich selbst zu verstehen und auf sich achtzugeben. So können sie Stärke zeigen, auch wenn das Leben ihnen mal Steine in den Weg legt!

- **Mentale Gesundheit** bei Kindern
- Sachbuch **ab 9 Jahren**
- Mit vielen **Tipps und Übungen**

Loewe Verlag GmbH
Bühlstraße 4
95463 Bindlach

Telefon +49 09208/51-0
Telefax +49 09208/51-152
E-Mail: presse@loewe-verlag.de
https://www.loewe-verlag.de

- Mit **Serviceteil für Lehrer und Eltern**

- Unterstützung in schwierigen Situationen

- **Resilienz** entwickeln

Tina Rae

Dr. Tina Rae ist Kinderpsychologin, Autorin und Expertin für die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Sie arbeitet seit über 30 Jahren mit Kindern und Familien zusammen und berät auch Lehrerinnen und Lehrer.

Pressestimmen

„‚Nicht okay ist auch okay' bietet Kinder Unterstützung, indem es einen Überblick über verschiedene psychische Probleme und ihre Ursachen gibt." börsenblatt

„Das Sachbuch stärkt die Medienkompetenz sowie die Resilienz von Jugendlichen. Darüber hinaus bietet es Hilfeleistungen zu psychischen Problemen und kann im besten Fall helfen, Ressourcen aufzubauen, um diese zu bewältigen." Alexia Panagiotidis, eselsohr

„Tina Rae ermutigt dazu, sich den Gefühlen und den Auslösern zu stellen, sie zu thematisieren, sie zu hinterfragen und aktiv damit umzugehen." Kinderbuch Couch

Loewe Verlag GmbH
Bühlstraße 4
95463 Bindlach

Telefon +49 09208/51-0
Telefax +49 09208/51-152
E-Mail: presse@loewe-verlag.de
https://www.loewe-verlag.de