

Ruimte om te groeien : help jongeren omgaan met hun emoties, doelen bereiken en zich verbinden met anderen met ACT en positieve psychologie / Louise L. Hayes, Joseph Ciarrochi ; vertaling [uit het Engels]: Yvonne de Swart ; illustraties Sara Christian. - Amsterdam : Uitgeverij SWP, [2019]. - 362 pagina's : illustraties ; 24 cm.

Jongeren kunnen 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, kunnen overweldigend zijn. Ze ontberen echter vaak de psychologische handvatten om op een succesvolle manier met deze mentale druk om te kunnen gaan. Hoe kunnen we hen helpen? De Australische experts Louise Hayes en Joseph Ciarrochi breken daarvoor met de traditionele manier om jongeren te begeleiden. Die zouden niet meer uitsluitend de regels van volwassenen moeten opvolgen, maar zouden langer moeten blijven hangen in hun reis naar volwassenheid door met name hun eigen mogelijkheden te cultiveren. Het gaat dan om een prosociale benadering, gericht op het welzijn van een ander. Deze publicatie is daarom van belang voor wie zich daarin wil verdiepen. Dat geldt zeker voor professionals, als een waardevolle aanvulling op hun repertoire. Dit werk bevat veel nuttig materiaal, zoals te downloaden werkbladen. Geen register, wel literatuurreferenties en figuren.

Recensent: Drs. Ben Daeter