

# Moje dziecko się boi. Jak mogę mu pomóc?

- Autor: **Magdalena Lange-Rachwał**
- Wydawca: **Difin**
- ISBN: **978-83-8085-871-8**
- Data wydania: **2019**
- Liczba stron/format: **226/141x218 mm**
- Oprawa: **miękka**

## Spis treści:

Wstęp

**I. Dlaczego się boimy, czyli o mechanizmie lęku oraz jego aspektach funkcjonalnych i  
niefunkcjonalnych**

**II. Lęk – moja emocja**

**III. Co się dzieje, gdy ignorujemy emocje**

**IV. Psychoedukacja na temat lęku dla twojego dziecka**

**V. Lęki rozwojowe u dzieci i ich znaczenie**

**VI. Narzędzia do wykorzystania**

Rozmowa

Zabawa

Lalki, pacynki, kukietki

Drama

Zabawka – przytulanka

Bajki terapeutyczne

Baśnie

Pisanie historii

Relaksacja

Wizualizacja

Mindfulness (uwaga)

**VII. Najbardziej typowe lęki oraz formy pomocy i wsparcia przez rodziców**

Moje dziecko boi się innych dzieci

Moje dziecko boi się obcych ludzi

Moje dziecko boi się ciemności

Moje dziecko boi się zwierząt

Moje dziecko boi się złodzieja  
Moje dziecko boi się śmierci  
Moje dziecko boi się występować na scenie  
Moje dziecko boi się lekarza/dentysty  
Moje dziecko boi się klasówek  
Moje dziecko boi się odpowiadać przed klasą  
Moje dziecko „wszystkiego” się boi

### **VIII. Lęki wymagające wsparcia terapeutycznego**

Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne  
Fobie specyficzne  
Mutyzm wybiórczy (selektywny)  
Separacyjne zaburzenie lękowe (SAD)  
PTSD (zaburzenie stresowe pourazowe)

Zakończenie  
Bibliografia  
Spis tabel  
O autorce