

# Lęki u dzieci

Dr Jodi Richardson

Lęki u dzieci

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Wychowanie

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Relacje

64,90 zł

numer katalogowy: PR/0361

ISBN: 9788382010992

liczba stron: 352

format: 14 x 20 cm

oprawa: miękka

rok wydania: 2022

Zapewnij swoim dzieciom spokojne dzieciństwo i wolną od lęku dorosłość!

Każde dziecko czegoś się boi – najpierw oddzielenia od rodziców, później ciemności, nowych miejsc i nieznanymi osobami. Część tych obaw stanowi normalny etap rozwojowy, są jednak i takie, które wynikają z przeżytych trudności rodzinnych, traum czy niepowodzeń szkolnych. Dr Jodi Richardson i Michael Grose, doświadczeni terapeuci, proponują rodzicom i pedagogom przystępny przewodnik po świecie dziecięcych lęków. Wskazują w nim, które lęki należą do normy rozwojowej, a które mogą stanowić poważne zaburzenia, spowodowane na przykład izolacją lub nadmiernym kontaktem z nowymi technologiami. Podpowiadają zarówno, jak wesprzeć dziecko w wypadku zwykłych dziecięcych strachów, jak i zareagować na fobie lub inne niepokojące objawy lęku, w tym dolegliwości somatyczne. Pomagają zrozumieć mechanizm powstawania zaburzeń lękowych u najmłodszych i dają konkretne wskazówki, jak można zmienić rodzinną codzienność, by zapewnić dzieciom wolne od niepokoju dzieciństwo i umożliwić im spokojne wejście w dorosłe życie.

Skorzystaj z rad tego przewodnika, by:

uspokoić codzienne życie swojej rodziny,  
zwiększyć odporność fizyczną i psychiczną najmłodszych,  
zapewnić dzieciom spokojny sen,  
nauczyć dziecko skutecznych sposobów radzenia sobie z lękiem i stresem.

Michael Grose - jeden z najbardziej uznanych australijskich ekspertów od wychowania, autor dziewięciu bestsellerowych poradników dla rodziców; obecnie poprzez swoje programy terapeutyczne wspiera ponad 1500 szkół w Australii i na całym świecie.

dr Jodi Richardson - pedagog, fizjolog sportu i terapeutka; od dwudziestu lat zarówno naukowo, jak i terapeutycznie zajmuje się terapią zaburzeń lękowych, m.in. przez aktywność fizyczną. Autorka programów terapeutycznych i edukacyjnych dotyczących zdrowego stylu życia oraz zdrowia psychicznego.