

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, kukiełki

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