

Spis treści

Od Autorki	3
Jak czytać bajeczki terapeutyczne?	5
CZĘŚĆ 1. TOMCIO BOI SIĘ ROBAKÓW	9
Mrówka Lidka szuka domu – bajka terapeutyczna	11
Strach czy lęk?	21
Skąd bierze się strach przed owadami?	22
Czy to strach, czy już fobia?	23
Sposoby na zmniejszenie lęku przed owadami	24
Jak oswojać lęki dziecka?	26
CZĘŚĆ 2. TOMCIO BOI SIĘ ROZSTANIA	29
Wyjazd mamy – bajka terapeutyczna	31
Czym jest lęk separacyjny?	43
Style przywiązania	44
Budowanie bezpiecznej relacji	46
10 wskazówek dotyczących łagodnych rozstań	47
CZĘŚĆ 3. TOMCIO BOI SIĘ CIEMNOŚCI	49
Magiczna latarka mamy – bajka terapeutyczna	51
Czego boją się dzieci? Lęki rozwojowe	64
Rola strachu w rozwoju dziecka	65
Jak pomóc dziecku, które boi się ciemności?	66

CZĘŚĆ 4. TOMCIO NIE CHCE IŚĆ DO LEKARZA 69

Tomcio i miś Tolo u lekarza – bajka terapeutyczna	71
Dlaczego dzieci boją się lekarza?	82
Jak przygotować dziecko do wizyty lekarskiej?	83
Zabawy pomagające oswoić strach przed lekarzem	85

CZĘŚĆ 5. TOMCIO OBAWIA SIĘ INNYCH DZIECI 87

Nowy kolega Tomcia – bajka terapeutyczna	89
Nieśmiałość czy fobia społeczna?	100
Jak wzmacniać relacje z rówieśnikami?	101
Co zrobić, gdy dziecko jest nieśmiałe?	102
 Bibliografia	 104