

Spis treści

Wstęp	7
Część I. LĘKI DZIECI.	9
Rozdział 1. Lęki dzieci i ich geneza	10
Rozdział 2. Lęki — objawy i formy występowania	14
Rozdział 3. Zaburzenia nerwicowe jako patologiczne strategie radzenia sobie	23
Strategia wegetatywnej ucieczki w chorobę.	26
Strategia nawyków ruchowych	29
Strategia emocjonalna	31
Strategia poznawcza skierowana na zmianę sposobu percepcji siebie lub sytuacji	33
Strategia ucieczki w wybrane zachowanie	38
Rozdział 4. Psychologiczne skutki traumy	42
Rozdział 5. Objaw nerwicowy w radzeniu sobie	48
Rozdział 6. Genetyczne uwarunkowania gotowości do reagowania lękiem.	53
Rozdział 7. Rodzina a podatność do reagowania lękiem Typy rodzin: władzy, sukcesu, obojętna, chaosu, nadtroskliwa	59
Rodzina współzależniona	74
Rodzina niepełna	78
Rozdział 8. Potencjalne przyczyny lęku.	81
Przedszkole i szkoła	81
Telewizja	87

Rozdział 9. Niektóre lęki wieku przedszkolnego i młodszoszkolnego	91
Lęk przed porzuceniem	91
Kształtowanie się poczucia mniejszej wartości	96
 Część II. BAŚNIE I BAJKI TERAPEUTYCZNE	
W REDUKCJI LĘKÓW	101
Rozdział 1. Pojęcie biblioterapii	102
Rozdział 2. Powstawanie lęku w koncepcji poznawczo-behawioralnej	107
Rozdział 3. Terapia poznawczo-behawioralna	114
Rozdział 4. Terapeutyczne oddziaływanie literatury . .	125
Budowanie zasobów osobistych	126
Uruchomienie mechanizmów psychologicznych . . .	130
Rozdział 5. Dziecko w świecie baśni	134
Charakterystyka baśni	134
Rola baśni w życiu dziecka	142
Terapia przez baśń	148
Rozdział 6. Bajki terapeutyczne	153
Bajka relaksacyjna	155
Bajka psychoedukacyjna	161
Bajka psychoterapeutyczna	170
Przypisy	218