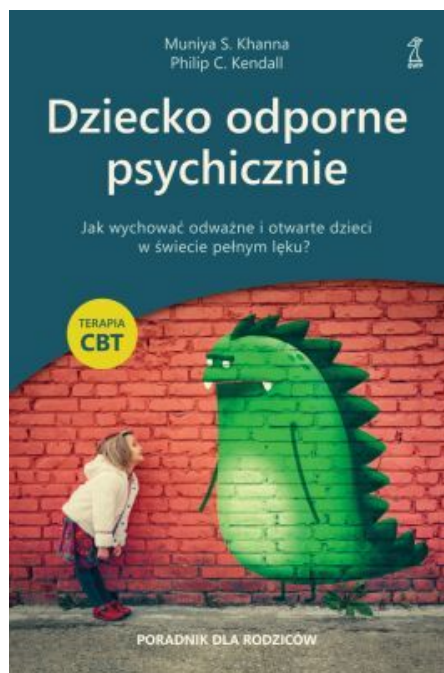


# DZIECKO ODPORNE PSYCHICZNIE Jak wychować odważne i otwarte dzieci w świecie pełnym lęku? Terapia CBT



Cena: 47,90 PLN

## Opis słownikowy

Autor	Muniya S. Khanna, Philip C. Kendall
ISBN	978-83-8258-130-0
Rok wydania	2023
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

## Tabela cech produktu

Wydanie	I
Okładka	Miękka ze skrzydełkami
Liczba stron	184
Format	155x235 mm
Tytuł oryginału	The Resilience Recipe: A Parent's Guide to Raising Fearless Kids in the Age of Anxiety
Przekład	Agnieszka Pałynyczko-Ćwiklińska
Redakcja merytoryczna	dr Artur Kołakowski

## Opis produktu

**Dr Muniya S. Khanna** – psycholożka kliniczna, założycielka i dyrektorka The OCD & Anxiety Institute. Specjalizuje się w poznawczo-behawioralnej terapii lęku u dzieci i zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych. Jest autorką wielu artykułów naukowych, rozdziałów w książkach i podręczników terapii, a także pionierką internetowych badań nad zdrowiem psychicznym. Wspólnie z Philipem C. Kendallem opracowała cyfrowe programy terapeutyczne dla dzieci zmagających się z lękiem, w tym „Camp Cope-A-Lot” i „Child Anxiety Tales”, jak również prowadzi stronę [www.copingcatparents.com](http://www.copingcatparents.com), która zawiera materiały dla rodziców dzieci i nastolatków zmagających się z lękiem.

Dr Philip C. Kendall — międzynarodowej sławy badacz i specjalista w dziedzinie psychologii klinicznej dzieci i młodzieży. Profesor psychologii na Temple University, gdzie kieruje kliniką zaburzeń lękowych dzieci i młodzieży. Autor ponad ośmiuset publikacji naukowych, w tym podręczników dla psychoterapeutów i poradników. Często cytowany badacz, laureat wielu nagród, w tym nagrody im. Aarona T. Becka przyznawanej przez Academy of Cognitive Therapy. Były prezes Society of Clinical Child and Adolescent Psychology, a także Association for Behavioral and Cognitive Therapies. Współtwórca programów terapeutycznych uznawanych za wiodące i najskuteczniejsze w leczeniu zaburzeń lękowych u dzieci i młodzieży, takich jak „Zaradny Kot” i „Lęk”, które zostały przetłumaczone na kilkanaście języków. Ogromnie się przyczynił do pogłębienia wiedzy na temat lęku u dzieci i jego leczenia.

#### Patronat

Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behavioralnej  
Monika Kalinowska Psycholog  
Mama psycholog dziecięcy - Ewa Sękowska-Mołga  
Juniorowo  
Therapy Tools  
Poza Schematami

#### SPIS TREŚCI

Przedmowa do wydania polskiego  
Przedmowa  
Wstęp

#### Część 1

Składniki odporności psychicznej

##### Rozdział 1

Dar odporności psychicznej

##### Rozdział 2

Zrozumieć lęk

##### Rozdział 3

STOP: cztery kroki do przerwania błędnego koła

##### Rozdział 4

Rodzic jako trener

#### Część 2

Przepis na odporność psychiczną

##### Rozdział 5

Krok pierwszy: strach mnie bierze?

##### Rozdział 6

Trening relaksacyjny, medytacja i uważność

##### Rozdział 7

Krok drugi: teraz wydarzy się coś złego!

##### Rozdział 8

Krok trzeci: odrzucam bierność

##### Rozdział 9

Krok czwarty: poradziłam/poradziłem sobie!

#### Część 3

Propozycja podania

##### Rozdział 10

Połączenie składników w jedną całość

##### Rozdział 11

Nie chodzi o to, by przetrwać, lecz o to, by rozkwitać

##### Rozdział 12

Wychowywanie dziecka w epoce lęku

Aneks

Plan STOP

Podziękowania

Bibliografia

