

# NA TROPIE PODEJRZANYCH ZACHOWAŃ Ponad 90 ćwiczeń, które pomogą dziecku rozpoznać trudne zachowania u siebie i u innych oraz sobie z nimi radzić



Cena: 37,90 PLN

## Opis słownikowy

Autor	Artur Gębka
ISBN	978-83-67665-18-6
Rok wydania	2024
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

## Tabela cech produktu

Wydanie	1
Format	190x245 mm
Okładka	miękka ze skrzydełkami

## Opis produktu

**Artur Gębka** – psycholog, certyfikowany psychoterapeuta poznawczo-behawioralny, członek Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczo-Behawioralnej i Polskiego Towarzystwa Terapii Dialektyczno-Behawioralnej. Jest pracownikiem Kliniki Terapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS. W swojej praktyce korzysta głównie z modelu terapii akceptacji i zaangażowania, którego założenia są mu szczególnie bliskie. Pracuje terapeutycznie z dziećmi i młodzieżą z zaburzeniami lękowymi, depresją i trudnościami w regulacji emocji. Prowadzi grupowe treningi umiejętności regulowania emocji oraz grupy psychoedukacyjne dla rodzin, a także szkolenia dla psychologów i nauczycieli.

Współtworzył pracownię Poznanie Psychologia prowadzącą działalność szkoleniową i psychoedukacyjną. Jest autorem książek dla dzieci i młodzieży, w tym wydanych przez Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne: „*Znikodem i zagadka lęku*”, „*Smutek, którego nikt nie chciał*”, „*Na tropie podejrzanymyśli*”.

PATRONAT

Karolina Ziegart-Sadowska Nietylkoppsycholog

Mama Psycholog Dziecięcy Ewa Sękowska-Molga  
Podcast „Kurs na DBT”  
Paulina Pawłowska Psychologa Psychologiczna\_pl  
Poznanie Psychologia

## SPIS TREŚCI

### DO RODZICÓW I OPIEKUNÓW

#### DO MŁODEGO CZYTELNIKA

#### MAKS I TOLA PRZYJMUJĄ ZLECENIE

#### PIERWSZE ŚLEDZTWO czyli „wszystkie oczy na mnie”

ĆWICZENIA: ZACHOWANIA ZWIĄZANE Z WYŚMIEWANIEM I OBRAŻANIEM INNYCH

1. Do rodziców i terapeutę
2. Czym są wyśmiewanie i obrażanie?
3. Czy warto ograniczyć wyśmiewanie i obrażanie?
4. Skąd się biorą wyśmiewanie i obrażanie?
5. Nauka nowych, pomocnych zachowań

#### DRUGIE ŚLEDZTWO czyli „zasłużyłam sobie na taką karę”

ĆWICZENIA: ZACHOWANIA AUTOAGRESYWNE

1. Do rodziców i terapeutę
2. Czym są zachowania autoagresywne?
3. Czy warto ograniczyć zachowania autoagresywne?
4. Skąd się biorą zachowania autoagresywne?
5. Nauka nowych, pomocnych zachowań

#### TRZECIE ŚLEDZTWO czyli „wszyscy z drogi”

ĆWICZENIA: ZACHOWANIA AGRESYWNE

1. Do rodziców i terapeutę
2. Czym są zachowania agresywne?
3. Czy warto ograniczyć zachowania agresywne?
4. Skąd się biorą zachowania agresywne?
5. Nauka nowych, pomocnych zachowań

#### CZWARTE ŚLEDZTWO czyli „lepiej to odpuścić”

#### ĆWICZENIA: ZACHOWANIA UNIKOWE

1. Do rodziców i terapeuty
2. Czym jest unikanie?
3. Czy warto ograniczyć unikanie?
4. Skąd się bierze unikanie?
5. Nauka nowych, pomocnych zachowań

#### PIĄTE ŚLEDZTWO czyli „nic mnie to nie obchodzi”

#### ĆWICZENIA: ZACHOWANIA, KTÓRE TRUDNO NAM REGULOWAĆ

1. Do rodziców i terapeuty
2. Czym są zachowania, które trudno nam regulować?
3. Czy warto ograniczyć zachowania, które trudno nam regulować?
4. Skąd się biorą trudności z regulacją pewnych zachowań?
5. Nauka nowych, pomocnych zachowań

#### SZÓSTE ŚLEDZTWO czyli „nie ma ryzyka, nie ma zabawy”

#### ĆWICZENIA: RYZYKOWNE ZACHOWANIA ZWIĄZANE Z ŁAMANIEM ZASAD

1. Do rodziców i terapeuty
2. Czym są ryzykowne zachowania związane z łamaniem zasad?
3. Czy warto ograniczyć ryzykowne łamanie zasad?
4. Skąd się biorą ryzykowne zachowania związane z łamaniem zasad?
5. Nauka nowych, pomocnych zachowań

#### CZAS ROZWIKŁAĆ ZAGADKĘ

#### TWOJE ŚLEDZTWO

1. Tropię podejrzane zachowania
2. Czy warto ograniczyć podejrzane zachowania?
3. Jak wygląda mój dzień?
4. Skąd się wzięły podejrzane zachowania?
5. Nauka nowych, pomocnych zachowań
6. Zakończenie śledztwa

#### BIBLIOGRAFIA

