

# 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 48h (w ciągu 2 dni roboczych)

## 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.

Współtworzy 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 terapeuty
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 terapeuty
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 terapeuty
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**

