

# Gérer l'anxiété de son enfant

**Auteur(s)** Galanti, Régine (Auteur du texte)

**Titre(s)** Gérer l'anxiété de son enfant [Texte imprimé] : les outils pour l'aider à surmonter ses angoisses, à tout âge.

**Editeur(s)** Vanves : Marabout , 2024. ; 00- : Impr. ROTATIVAS DE ESTELLA .

**Résumé** Peur du noir, de l'inconnu ou des changements, inquiétudes face à l'avenir, crainte du regard des autres... A mesure que les enfants grandissent, leurs raisons d'être anxieux se multiplient, au point parfois de parasiter leur vie quotidienne. Régine Galanti, pédopsychologue clinicienne, a développé une méthode à mettre en oeuvre à la maison pour aider votre enfant à surmonter ses peurs et ses angoisses, par tranche d'âge (1-3 ans, 3-5 ans, 5-10 ans, 11-14 ans, 14-17 ans, 18-21 ans) et par stade de développement. Basée sur les techniques de thérapie comportementale et cognitive (TCC), cette boîte à outils apportera à votre enfant de vrais changements grâce à une mise en pratique régulière, le débarrassant de ses pensées négatives et de ses comportements stériles ! Avec : Des questionnaires pour différencier l'anxiété malsaine et problématique de l'anxiété normale et transitoire. Plus de 45 exercices précis pour s'entraîner au quotidien, à tout âge et selon différentes situations.

## Exemplaires

Support	Livre
Situation	En traitement
Bib. actuelle	MIRANDE
Code barre	00256000125557
Genre	Documentaire
Cote	618.92 GAL