

# Wat kun je doen als je te veel piekert

## een help-oefenboek voor kinderen

Kinderen die angstig zijn, worden gevangen gehouden door hun eigen zorgen. Ze doen veel moeite om angstige situaties te vermijden, en stellen dezelfde, op angst gebaseerde vragen steeds maar weer. En toch bezorgen de antwoorden hun nauwelijks een gevoel van opluchting. *Wat kun je doen als je te veel piekert* zal jou en je kind een nieuwe, meer succesvolle manier aanleren om met zorgen om te gaan. De technieken die in dit boek worden beschreven, zullen je kind helpen om weer controle te krijgen over zijn of haar leven. Aan de hand van een duidelijk stappenplan, teken- en schrijfo opdrachten ontwikkelen de kinderen vaardigheden om hun angst en bezorgdheid te verminderen.

*Wat kun je doen als je te veel piekert* verschijnt in een serie help-oefenboeken voor kinderen in de basisschoolleeftijd.

De auteur, Dawn Huebner, Ph.D., is klinisch psycholoog in Exeter, New Hampshire. Ze heeft zich gespecialiseerd in de behandeling van kinderen en hun ouders.

Doelgroep: ouders en kinderen met overzichtelijke problemen; therapeuten; kindercounselors en iedereen die professioneel met kinderen werkt.

### In dezelfde serie zijn de volgende help-oefenboeken verschenen:

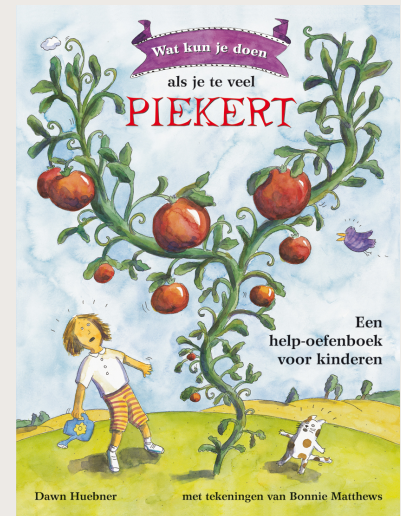
- Wat kun je doen als je te snel boos bent
- Wat kun je doen als je niet durft te gaan slapen
- Wat kun je doen als je gedachten vastlopen
- Wat kun je doen als je te vaak moppert
- Wat kun je doen als je gewoontes wilt afleren

### Recensies

*"De technieken die in dit boek worden beschreven, helpen kinderen om met hun zorgen om te gaan en weer controle te krijgen over hun leven. **Aan de hand van een duidelijk stappenplan en teken- en schrijfo opdrachten ontwikkelen de kinderen vaardigheden om hun angst en bezorgdheid te verminderen.**"*

- Uit Vakblad KIDDO (nummer 4 2020).

*"Te gebruiken als troosten, geruststellen en overreden niet (meer) werken. **Via een introductie voor de ouders wordt kort uitgelegd waarop de gehanteerde technieken en opdrachten zijn gebaseerd en hoe deze dienen te worden uitgevoerd. Het accent ligt daarbij duidelijk op het samen doen, samen lezen en bespreken.** Hierbij hoort ook het uitvoeren van opdrachten, waaronder zo'n vijftien*

**ISBN:**

9789085605560

**Auteur:**

Dawn Huebner

**Prijs:**

€ 21,90

**Meer info:**[swpbook.com/1192](https://swpbook.com/1192)

u i t g e v e r i j

**SWP**

*tekenopdrachten."*

- Uit een recensie van NBD Biblion, 2022