

Δελτίο τύπου

Τίτλος:

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ COOL KIDS

Υπότιτλος:

Πρόγραμμα γνωστικής συμπεριφορικής αντιμετώπισης του άγχους για παιδιά και εφήβους

Εγχειρίδιο του Θεραπευτή

Μετάφραση-επιμέλεια:

Όλγα Ζηκοπούλου, Γρηγόρης Σίμος

Κατηγορία:

Παιδαγωγικά / Ψυχολογία

ISBN:

978-960-12-2465-7

Διάσταση:

17×24 εκ. (μαλακό εξώφυλλο)

Αριθμός σελίδων:

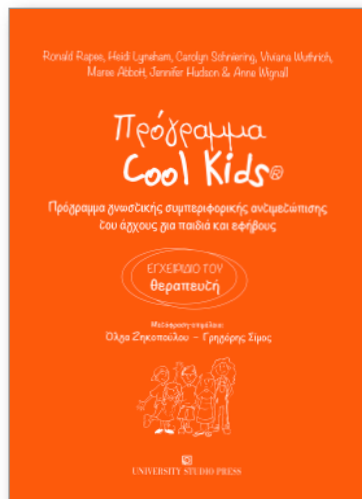
144

Έτος έκδοσης:

2019

Τιμή με Φ.Π.Α.:

€ 20,00



Η σειρά των βιβλίων αυτών παρουσιάζει ένα καινοτόμο πρόγραμμα σχεδιασμένο για την αντιμετώπιση του άγχους των παιδιών ηλικίας 6-12 ετών. Το πρόγραμμα ακολουθεί τις βασικές αρχές της γνωστικής-συμπεριφορικής θεραπείας και μπορεί να εφαρμοστεί από επαγγελματίες ψυχικής υγείας με ανάλογη εξειδίκευση και με κλινική εμπειρία στα παιδιά. Στόχος του προγράμματος είναι να μάθει στα παιδιά και στους γονείς τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να αντιμετωπίσουν αγχώδεις διαταραχές. Αποτελείται από το Εγχειρίδιο του Θεραπευτή και από τα Τετράδια Ασκήσεων για τα παιδιά και τους γονείς.

Το Εγχειρίδιο του Θεραπευτή περιγράφει με λεπτομέρειες πώς διενεργείται η κάθε συνεδρία και περιέχει σχόλια και επεξηγήσεις χρήσιμες για την αποτελεσματικότερη εφαρμογή του προγράμματος. Το Τετράδιο Εργασιών για παιδιά περιλαμβάνει ευχάριστες δραστηριότητες και ασκήσεις μέσα από τις οποίες τα παιδιά μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τις μη βοηθητικές τους σκέψεις, να αντιμετωπίζουν τα δυσάρεστα συναισθήματα και να τροποποιούν τη συμπεριφορά τους έτσι ώστε να καταφέρουν να νικήσουν το φόβο και να αντιμετωπίσουν το άγχος τους. Το Τετράδιο Εργασιών για γονείς περιλαμβάνει κείμενα και ασκήσεις που πλαισιώνουν τις δραστηριότητες των παιδιών, μέσα από τα οποία εκπαιδεύονται στο πώς να υποστηρίζουν και να βοηθούν το παιδί τους.

Το πρόγραμμα δημιουργήθηκε στην Αυστραλία και έχει ήδη μεταφραστεί και χρησιμοποιείται σε άλλα κράτη. Θεωρείται δε πολύτιμο εργαλείο καθώς τα αποτελέσματα των ερευνών δείχνουν ότι η πλειοψηφία των παιδιών που ολοκληρώνει το πρόγραμμα είτε δεν πληροί πλέον τα κριτήρια μιας αγχώδους διαταραχής, είτε παρουσιάζει εμφανή βελτίωση. Εξίσου ενθαρρυντικά είναι και τα αποτελέσματα από την εφαρμογή του στην Ελλάδα.

Η Όλγα Ζηκοπούλου είναι ψυχολόγος, κάτοχος διδακτορικού διπλώματος με θέμα τη γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία του παιδικού άγχους.

Ο Γρηγόρης Σίμος είναι Καθηγητής Ψυχοπαθολογίας στο Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Ψυχίατρος-Ψυχοθεραπευτής και Διευθυντής του Κέντρου Συμβουλευτικής και Θεραπείας «Ψυχική Υγεία» στη Θεσσαλονίκη.