

Περιεχόμενα

Πρόλογος για την ελληνική έκδοση	9
Η σειρά των προγραμμάτων Cool Kids®	11
Η λογική της θεραπείας	11
Πηγές του Cool Kids®	12
Η ιστορία του προγράμματος	13
Συμμετέχοντες	15
Διαδικασία αξιολόγησης	17
Βιβλιογραφικές παραπομπές	19
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το πρόγραμμα;	20
Δομή, οργάνωση και οδηγίες των συνεδριών	25-27

“Cool Kids®”

Πρόγραμμα για το άγχος των παιδιών

Συνεδρία 1. Τι, γιατί και πώς; Μία περίληψη του προγράμματος	31
Συνεδρία 2. Μαθαίνω να σκέφτομαι ρεαλιστικά	39
Συνεδρία 3. Η ανατροφή ενός παιδιού με άγχος	43
Συνεδρία 4. Πολεμώ το φόβο, αντιμετωπίζοντάς τον!	48
Συνεδρία 5. Δημιουργική έκθεση	54
Συνεδρία 6. Αναγνωρίζω τα προβλήματα και τις δυσκολίες	60
Συνεδρία 7. Κοινωνικές δεξιότητες και διεκδικητικότητα	63
Συνεδρία 8. Η διατήρηση της προόδου	68
Συνεδρία 9. Η ανασκόπηση των στόχων – Η τελική ώθηση	72
Συνεδρία 10. Η διατήρηση των επιτευγμάτων και η αντιμετώπιση των πισωγυρισμάτων	74

“Chilled”

Πρόγραμμα για το άγχος των εφήβων

(Γονείς και έφηβοι)

Συνεδρία 1. Ψυχοεκπαίδευση	79
Συνεδρία 2. Ρεαλιστική σκέψη	81
Συνεδρία 3. Η ανατροφή ενός εφήβου με άγχος	86

Συνεδρία 4. Έκθεση.....	89
Συνεδρία 5. Η διαχείριση των συναισθημάτων.....	92
Συνεδρία 6. Συμπεριφορικά πειράματα και επίλυση προβλημάτων.....	96
Συνεδρία 7. Διεκδικητική συμπεριφορά.....	100
Συνεδρία 8. Κοροϊδία και ανατροφοδότηση.....	103
Συνεδρία 9. Στρατηγικές αντιμετώπισης.....	106
Συνεδρία 10. Το μέλλον και η διατήρηση των επιτευγμάτων.....	108

“Chilled”

Πρόγραμμα για το άγχος των εφήβων

(Χωριστά γονείς και έφηβοι)

Συνεδρία 1. Ψυχοεκπαίδευση.....	113
Συνεδρία 2. Ρεαλιστική σκέψη.....	118
Συνεδρία 3. Η ανατροφή ενός εφήβου με άγχος 1.....	120
Συνεδρία 4. Έκθεση.....	123
Συνεδρία 5. Η διαχείριση των συναισθημάτων.....	125
Συνεδρία 6. Η ανατροφή ενός εφήβου με άγχος 2.....	127
Συνεδρία 7. Συμπεριφορικά πειράματα & επίλυση προβλημάτων.....	131
Συνεδρία 8. Διεκδικητική συμπεριφορά, κοροϊδία & ανατροφοδότηση.....	134
Συνεδρία 9. Στρατηγικές αντιμετώπισης.....	137
Συνεδρία 10. Το μέλλον και η διατήρηση των επιτευγμάτων.....	139