

ПОВНИЙ ЗМІСТ



| | |
|-----------------------|----|
| Про автора | 11 |
| Лист підліткам | 12 |
| Лист батькам | 13 |

РОЗДІЛ 1

Основи КПТ

| | |
|----------------------------------|----|
| | 15 |
| Що би ти хотів змінити? | 16 |
| Що таке КПТ | 19 |
| Для чого потрібна КПТ | 21 |
| Як КПТ може допомогти | 23 |
| Як твої справи? | 25 |
| Самооцінка | 25 |
| Хвилювання та тривога | 27 |
| Сум і депресія | 29 |
| Чи потрібно тобі більше допомоги | 31 |

РОЗДІЛ 2

Твої думки

| | |
|-----------------------------------------|----|
| | 33 |
| Нав'язливі думки | 34 |
| Типові помилки мислення | 36 |
| Все-або-нічого, або чорно-біле мислення | 37 |
| Катастрофізація | 38 |

| | |
|-------------------------------------------------|----|
| Персоналізація | 39 |
| Ментальний фільтр, або концентрація на негативі | 40 |
| Надмірне узагальнення | 41 |
| Читання думок | 42 |
| Емоційне мислення | 43 |
| Перевір свої теорії | 44 |
| Рефреймінг | 50 |
| Нові можливості — виклик старим переконанням | 54 |

РОЗДІЛ 3

Твоя поведінка

| | |
|------------------------------------|----|
| Як розплутати клубок “думка — дія” | 60 |
| Досягти мети | 64 |
| Які в тебе є альтернативи | 71 |
| Твій план дій | 77 |

РОЗДІЛ 4

Твої емоції

| | |
|--------------------------------|-----|
| Працюємо зі складними емоціями | 88 |
| Гнів | 90 |
| Що лежить в основі гніву | 93 |
| Сум та депресія | 96 |
| Тривога | 101 |

РОЗДІЛ 5

Застосуй свої навички

| | |
|----------------|-----|
| Вдома | 110 |
| Брати і сестри | 112 |
| Твоя кімната | 113 |

| | |
|--------------------------------------------------------|------------|
| У школі | 115 |
| Оцінки | 116 |
| Вчителі | 117 |
| Як впоратися з тиском | 119 |
| Із друзями | 120 |
| Робота з негативними думками | 121 |
| Цілі взаємодії | 123 |
| Тривога та уникнення під час спілкування з однолітками | 125 |
| Подальші перспективи | 129 |
| Додаток | 131 |