

СОДЕРЖАНИЕ



Об авторе	11
Письмо подросткам	12
Письмо родителям	13
От издательства	14

РАЗДЕЛ 1

Основы КПТ

Что бы ты хотел изменить?	15
Так что же такое КПТ?	16
Для чего нужна КПТ?	20
Как КПТ может помочь?	22
Как идут дела?	25
Самооценка	26
Волнение и тревога	27
Грусть и депрессия	29
Нужна ли тебе еще помощь?	32
	34

РАЗДЕЛ 2

Твои мысли

Мысли на которых зацikliваешься	37
Типичные ошибки мышления	38
Все-или-ничего или “Черно-белое мышление”	41
Катастрофизация	42
	43

Персонализация	44
Фильтрация или Концентрация на негативе	45
Чрезмерное обобщение	46
Чтение мыслей	47
Эмоциональное объяснение	48
Проверь свои теории	49
Научись рефреймингу	56
Новые возможности — это вызов старым убеждениям	60

РАЗДЕЛ 3

Твое поведение 65

Как распутать клубок “мысль-действие”?	66
Добраться до цели	70
Какие у тебя альтернативы?	77
Твой план действий	84

РАЗДЕЛ 4

Твои эмоции 95

Работа со сложными эмоциями	96
Гнев	98
В чем причина твоего гнева?	101
Грусть и депрессия	104
Тревога	110

РАЗДЕЛ 5

Примени свои навыки 117

Дома	118
Братья и сестры	121
Твоя комната	122

В школе	125
Оценки	125
Учителя	128
Как справляться с давлением	129
С друзьями	131
Работа с негативными мыслями	132
Цели интеракции (взаимодействия)	134
Тревога и избегание во время общения со сверстниками	137
Дальнейшие перспективы	141
Приложение	145
Практические упражнения и рабочие таблицы	145