

SPIS TREŚCI

Przedmowa do polskiego wydania
Wprowadzenie

Sesja 1
Wprowadzenie do programu "Lęk"
Sesja 2
Rozpoznawanie emocji
Sesja 3
Wprowadzenie do relaksacji
Sesja 4
Pierwsza sesja z rodzicami
Sesja 5
Słuchanie swoich myśli - rozpoznawanie i podważanie mowy wewnętrznej
Sesja 6
Radzenie sobie i rozwiązywanie problemów
Sesja 7
Ocenianie i nagradzanie siebie
Sesja 8
Zastosowanie planu radzenia sobie z lękiem
Sesja 9
Druga sesja z rodzicami
Sesja 10
Ekspozycje na sytuacje wzbudzające niski poziom lęku
Sesja 11
Ekspozycje na sytuacje wzbudzające niski poziom lęku
Sesja 12
Ekspozycje na sytuacje wzbudzające umiarkowany poziom lęku
Sesja 13
Ekspozycje na sytuacje wzbudzające umiarkowany poziom lęku
Sesja 14
Ekspozycje na sytuacje wzbudzające wysoki poziom lęku
Sesja 15
Ekspozycje na sytuacje wzbudzające wysoki poziom lęku
Sesja 16
Ekspozycje na sytuacje wzbudzające wysoki poziom lęku, przedstawienie prezentacji i zakończenie terapii

Bibliografia