

Περιεχόμενα

Πρόλογος.....	11
Εισαγωγή.....	15

ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΡΩΤΗ

Το παιδικό άγχος και η αναπτυξιακή πορεία των παιδιών και των εφήβων

1. Άγχος και παιδική-σχολική ηλικία	25
1.1. Τι είναι το άγχος;.....	25
2. Υπάρχει άγχος στην παιδική ηλικία;.....	27
2.1. Το άγχος ως σύμπτωμα της αναπτυξιακής πορείας των παιδιών και των εφήβων	29

ΕΝΟΤΗΤΑ ΔΕΥΤΕΡΗ

Παιδί και διαταραχές του συναισθήματος/διάθεσης

3. Οι διαταραχές του συναισθήματος	41
3.1. Αγχώδεις διαταραχές	43
3.1.1. Το Άγχος Αποχωρισμού.....	46
3.1.2. Φοβίες.....	47
<i>Η Ειδική Φοβία.....</i>	47
<i>Η Σχολική Φοβία</i>	48
<i>Η Κοινωνική Φοβία</i>	48
3.1.3. Η Διαταραχή Πανικού	49
3.1.4. Η Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή (ΓΑΔ).....	50
3.1.5. Η Μετατραυματική Διαταραχή Άγχους.....	51
3.1.6. Η Ιδιοψυχαναγκαστική Διαταραχή (ΙΨΔ).....	52
3.2. Διαταραχές της διάθεσης – Κατάθλιψη.....	52

4. Το σχολείο ως πηγή ερεθισμάτων άγχους	57
4.1. Αγχώδεις συμπεριφορές στο σχολείο	59
4.2. Η ερμηνεία των εσωτερικευμένων προβληματικών συμπεριφορών	66
4.3. Η διάγνωση εσωτερικευμένων προβληματικών συμπεριφορών	70

ΕΝΟΤΗΤΑ ΤΡΙΤΗ

Παιδί και πρόληψη/θεραπεία του άγχους

5. Πρόληψη στον χώρο του σχολείου	81
5.1. Πρωτογενής, δευτερογενής, τριτογενής πρόληψη και πρόληψη «μείωσης του κινδύνου».....	81
6. Η Θετική Ψυχολογία και οι εφαρμογές της	87
6.1. Οι απαρχές του νέου ρεύματος.....	89
6.2. Οι θεματικοί άξονες και οι έννοιες της Θετικής Ψυχολογίας.....	92
6.2.1. Έννοιες επικεντρωμένες στο συναίσθημα.....	95
6.2.2. Έννοιες επικεντρωμένες στις νοπτικές διαδικασίες.....	98
6.3. Οι εφαρμογές της Θετικής Ψυχολογίας.....	102
7. Πρωτογενής πρόληψη στη διαχείριση του άγχους	107
7.1. Το άγχος των παιδιών και τι πρέπει να κάνουν οι γονείς.....	113
7.1.1. Μιλώντας στο παιδί και τον έφηβο για το άγχος	114
8. Η γνωσιακή-συμπεριφοριστική θεραπεία (ΓΣΘ) και οι παρεμβάσεις σε παιδιά	123
8.1. Θεραπεία: Τα πρώτα βήματα	133
8.2. Τα γνωσιακά-συμπεριφοριστικά παρεμβατικά προγράμματα.....	136

9. Το σχολείο και η συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών	141
9.1. Η θεραπεία ανθεκτικότητας στο σχολείο	144
10. «Τα Φιλαράκια» – Ένα πρόγραμμα πρωτογενούς πρόληψης στο σχολείο για την ενίσχυση της συναισθηματικής ανθεκτικότητας	155
10.1. Το σώμα μας είναι φίλος μας	161

ΕΝΟΤΗΤΑ ΤΕΤΑΡΤΗ

Καταστροφικά γεγονότα και ο ρόλος τους στη ζωή των παιδιών

11. Καταστροφικά γεγονότα στη ζωή των παιδιών	169
11.1. Αντιδράσεις των παιδιών σε ακραία γεγονότα και ψυχική ανθεκτικότητα.....	171
11.2. Οι πέντε προστατευτικοί παράγοντες που προάγουν την ανθεκτικότητα σε αντίξοες περιόδους.....	173
11.2.1. Συγκεκριμένη υποστήριξη σε περιόδους ανάγκης.....	173
11.2.2. Γονική ανθεκτικότητα	174
11.2.3. Κοινωνική-σχεσιακή ικανότητα.....	175
11.2.4. Γονεϊκότητα και δεξιότητες κατανόησης της ανάπτυξης του παιδιού	175
11.2.5. Κοινωνικές συνδέσεις.....	176
11.3. Ψυχολογική ανθεκτικότητα και πώς ενισχύεται.....	177
11.3.1. Δέκα συμβουλές για την οικοδόμηση ανθεκτικότητας σε παιδιά και εφήβους	178
11.4. Πέντε βήματα που πρέπει να ακολουθούμε όταν ένα παιδί βρίσκεται σε κρίση	183
12. Η εποχή της Covid-19	185

13. Η κλιματική αλλαγή και η επιρροή της σε παιδιά και εφήβους	193
13.1. Πώς προσαρμόζονται οι νέοι στην κλιματική αλλαγή;	196
13.2. Πόσο φυσιολογικό είναι να ανησυχούν οι νέοι άνθρωποι για την κλιματική κρίση;	201
13.3. Δραστηριότητες για τη διαχείριση της κλιματικής κρίσης.....	203
14. Διαχείριση άσχημων ειδήσεων	207
14.1. Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω τις κακές ειδήσεις;.....	208
15. Μιλώντας στα παιδιά για τον πόλεμο	213
15.1. Πόλεμος, ΜΜΕ και μέσα κοινωνικής δικτύωσης.....	217
16. Επίλογος	219
Παράρτημα	221
Χρήσιμες συμβουλές για γονείς και εκπαιδευτικούς.....	238
Βιβλιογραφία	239
Ελληνόγλωσση	239
Ξενόγλωσση.....	241
Ιστοσελίδες.....	254