

Sadržaj

<i>Predgovor hrvatskome izdanju</i> (Jasenka Pregrad)	7
<i>O knjizi Ofre Ayalon</i> (Mooli Lahad)	13
Uvod	15
Što je stres – nekoliko korisnih definicija	19
Stresne situacije	20
Suočavanje sa stresom	22
Sustav podrške	25
Intervencije:	27
– intervencije prije stresa	27
– intervencije za vrijeme stresa	29
– intervencije nakon stresnih događaja	30
Ekspresivni načini suočavanja sa stresom	33
Slobodno pisanje	34
Biblioterapija	49
Pokret i neverbalna komunikacija	60
Terapija dramatizacijom i psihodrama	66
Igre simulacije	69
Kognitivni načini suočavanja sa stresom	75
Učenje opuštanja	76
Učenje samopouzdanja i odlučnosti	80
Racionalno-emocionalna terapija	82

”Cijepljenje” protiv stresa	85
Učenje rješavanja problema	88

BASIC Ph – Priča o sposobnostima suočavanja sa stresom (*Mooli Lahad*)

Priča u šest slika:	106
– instrumenti	106
Primjeri	112
Programi intervencije temeljeni na procjeni snaga suočavanja sa stresom	118
Popis najčešćih sklopova BASIC Ph i njihova interpretacija	121
Koncept i proces projekcije (kritička procjena)	122

Suočavanje sa smrću	127
Percepcija smrti	131
Metafore smrti	134
Tješjenje ožalošćenoga	138
Je li smrt primjerena tema za obradu u razredu	145

Bibliografija