

Mestringskatten

(Coping cat)
Arbeidsbok

Mestringskatten

**(Coping cat)
Arbeidsbok**

Philip C. Kendall
Kristin D. Martinsen, Simon-Peter Neumer



UNIVERSITETSFORLAGET

© Universitetsforlaget 2006

ISBN-13: 978-82-15-00894-3

ISBN-10: 82-15-00894-1

Materialet i denne publikasjonen er omfattet av åndsverklovens bestemmelser. Uten særskilt avtale med rettighetshaverne er enhver eksemplarfremstilling og tilgjengeliggjøring bare tillatt i den utstrekning det er hjemlet i lov eller tillatt gjennom avtale med Kopinor, interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk. Utnyttelse i strid med lov eller avtale kan medføre erstatningsansvar og inndragning, og kan straffes med bøter eller fengsel.

Originalens tittel: Coping cat, 2nd Edition

Originalens forfattere: Philip C. Kendall og Kristina A. Hedtke

© Workbook Publishing, Ardmore, USA, 2006

Oversatt og tilrettelagt av Kristin D. Martinsen og Simon-Peter Neumer

Henvendelser om denne utgivelsen kan rettes til:

Universitetsforlaget AS

Postboks 508 Sentrum

0105 Oslo

www.universitetsforlaget.no

Omslag og illustrasjoner: Marit Heggenhougen

Sats: Marit Heggenhougen/CMYKdesign

Trykk og innbinding: AIT Trykk Otta

Boken er satt med: Meridien 12/16

Papir: 100 g Dito 1,25

Denne Coping cat-arbeidsboken er din!!

Skriv navnet ditt, adressen og telefonnummeret på linjene nedenfor.

Navn

Adresse

Telefonnummer

INNHALDSOVERSIKT

| | |
|--|----|
| 1. time: Introduksjon til programmet | 1 |
| 2. time: Gjenkjenne følelser | 6 |
| 3. time: Hvordan reagerer kroppen min? | 12 |
| 4. time: La oss slappe av og hva tenker jeg? | 18 |
| 5. time: Hva bør jeg gjøre? | 28 |
| 6. time: Gjør du fremskritt? FRYKT-planen | 35 |
| 7. time: Begynn å øve! | 44 |
| 8. time: Mer trening | 49 |
| 9. time: La oss øve enda mer! | 56 |
| 10. time: Nå blir det vanskeligere | 63 |
| 11. time: Enda en sjanse til å øve | 70 |
| 12. time: Du klarte det! | 78 |
| Situasjonskort | 81 |
| Banken | 83 |
| Belønningsmeny | 84 |
| FRYKT-stigen | 85 |
| FRYKT kort | 86 |
| Følelsestermometer | 87 |
| Smarte ting å gjøre | 88 |
| Diplom | 89 |