

# Obsah

Seznam her . . . . .	6
<b>I Teoretické a praktické základy . . . . .</b>	<b>9</b>
1 Úvod: Všímavé setkání s dětmi . . . . .	11
2 Porozumět pozornosti a soustředění . . . . .	19
3 Všímavá hra . . . . .	27
4 Strukturování emočního prostředí pro všímavou hru . . . . .	37
5 Všímavá hra a životní pohoda . . . . .	49
6 Kontrola, adaptabilita a efektivita . . . . .	59
<b>II Hry a aktivity na zaměření pozornosti a zklidnění . . . . .</b>	<b>63</b>
7 Výběr skupin, párů, vůdců a pořadí . . . . .	65
8 Zahřívací hry a ledolamy . . . . .	67
9 Zaměření pozornosti . . . . .	81
10 Delší soustředění . . . . .	111
11 Sebezklidnění . . . . .	127
12 Oslava . . . . .	155
Literatura . . . . .	163