

Obsah

Poděkování	9
Předmluva	11
Úvod	13
Terapeutický přístup	14
Jak používat tuto knihu	14
Vývoj dítěte	15
Čas potřebný k provedení technik	20
Pomůcky	20
Uspořádání klinické situace	21
Struktura terapeutických sezení	21
Míra povzbuzování	22
Obecné tipy pro práci s dětmi	22
Upozornění	23
1. Poznávám tě	25
Můj svět	26
<i>Varianta: Já jsem ...</i>	27
Doplňování vět	29
<i>Varianta: Člověk jako já</i>	29
Šťastný, smutný, rozzlobený	30
<i>Varianta: Šťastný, ustaraný, zmatený</i>	30
Důvody proč	32
<i>Varianta: Nalep sem důvod</i>	33
2. Pocity	35
Maska	36
<i>Varianta: Trojdimenzionální maska</i>	36
Stupnice nálad	38
<i>Varianta: Nálada ve tváři</i>	38

Kolo pocitů	39
<i>Varianta:</i> Koláč pocitů	39
Kapsa plná pocitů	41
<i>Varianty:</i> Krabička plná pocitů	42
Přehrávání pocitů	42
Citová blízkost	43
<i>Varianty:</i> Moje srdce, tvoje srdce	43
Citová blízkost pro celou rodinu	44
3. Posílení motivace ke změně	45
Kupony	46
<i>Varianta:</i> Tady je moje hranice	47
Dítě, kterému se říká...	48
Zoro stoupá na vrchol hory	50
Vítězství nad zvonkem	53
<i>Varianty:</i> Televizní závod	54
Překonám svůj rekord	54
Schody vedoucí k úspěchu	55
<i>Varianta:</i> Krok za krokem	55
Zeď	57
<i>Varianty:</i> Cihlová zeď	57
Přelez zeď	57
Jáma	59
Ztráty a zisky	61
<i>Varianty:</i> Kolik co stojí?	61
Pojďme na tom pracovat	61
4. Zmírnění stresu	63
Krabička na starosti	64
<i>Varianta:</i> Mohu spát	65
Stará hadrová loutka	66
Cesta pralesem	69
Můj kalendář	71
<i>Varianta:</i> Kalendář radosti	71
Spirály	72
<i>Varianty:</i> Cesta k osvobození	72
Rozmotávání	73
5. Osvojování nových dovedností	75
Mohu pomoci	76
<i>Varianta:</i> Moje zodpovědnost	76
Žádný učený z nebe nespádá	78
<i>Varianta:</i> Procvičování s loutkou	79
Ruka bezpečí	80
<i>Varianta:</i> Bezpečí v obou rukou	80

Děsiví hadi a sympatické žebříky	82
<i>Varianta:</i> Po silnici nahoru a dolů	82
Osobní cíle	84
<i>Varianty:</i> Osobní cíle s hraním rolí	85
Hra, která je o mně	86
Osmisměrka	87
<i>Varianta:</i> Od brainstormingu k osmisměrce	88
6. Zlepšení schopnosti vyrovnat se s nepříjemnou situací	89
Bitva	90
Jasně myšlení	92
<i>Varianta:</i> Sloupce myšlenek	92
Voják dobyvatel	94
<i>Varianta:</i> Voják ochranitel	94
Únikové cesty	96
<i>Varianty:</i> Útěk do bezpečí	98
Rodinné únikové cesty	98
Samomluva	99
<i>Varianta:</i> Odvahu každý den	100
Profil budoucnosti	101
<i>Varianty:</i> Budoucnost mého dítěte	102
Pavouk budoucnosti	102
První kroky	103
<i>Varianta:</i> Schodiště k budoucnosti	103
7. Smíření se ztrátou	105
Obrázek nejhezčí vzpomínky	106
<i>Varianta:</i> Mnoho vzpomínek	106
Kniha vzpomínek	107
<i>Varianta:</i> Kniha o	107
Svíčka na památku	108
Věčné součásti mě samého	109
8. Porozumění vlastní rodině	111
Nakresli rodinu (Uděláme něco společně)	112
<i>Varianty:</i> Uspořádej jeviště	113
Jak to vidím já	113
Kdo je kdo	114
Rodinná pravidla	116
<i>Varianta:</i> Zodpovědnost v rodině	117
51 způsobů pochvaly	118
<i>Varianta:</i> Záznam pochval	119
Rodinné otázky	120
<i>Varianty:</i> Rodinné kruhy	121
Když čepice dobře padne	121

Porce rodičovství	122
<i>Varianty:</i> Rodičovské schránky	123
Koláč rodičovství	124
9. Podpora pozitivního sebehodnocení	125
Co je na mně dobré	126
<i>Varianty:</i> Jsem vítěz	126
Posílání pozitivních zpráv	126
Sklenice důležitosti	127
<i>Varianta:</i> Krabičky důležitosti	127
Přerámování	129
Věřím, že... ..	130
<i>Varianta:</i> Čemu nejvíce věřím	131
Povolení	132
<i>Varianta:</i> Síla povolení	132
10. Zhodnocení dosažených pokroků	133
Nejvýznamnější úspěchy	134
<i>Varianta:</i> Jsem hvězda	134
Minulost, přítomnost, budoucnost	135
<i>Varianta:</i> Způsob života	136
Příběh až do dnešního dne	137
<i>Varianta:</i> Můj život do dnešního dne	138
Přílohy	139
Příloha I: Šablona krabičky	140
Příloha II: Stupnice nálad	141
Příloha III: Relaxace	142
Příloha IV: Osmisměrka	143
Příloha V: Pracovní list pro „Sklenice důležitosti“	144
Citovaná a doporučená literatura	145
Rejstřík technik	147