

OBSAH

Část první

Teoretické a praktické základy

Úvod	9
Jak porozumět hněvu	15
Proč na podporu zdravého zvládnání hněvu používat hry?	26
Strukturování emočního prostředí	33
Když už je dítě rozhněvané	44
Sebereflexe a péče o sebe sama	49
Bibliografie	52
Odkazy	53

Část druhá

Hry pro zvládnání hněvu

Nesoutěživé způsoby výběru členů a vedoucích skupin	57
ROZCVIČKY A HRY NA PROLOMENÍ LEDŮ	59
ZAŽEHNUTÍ ROZBUŠKY: ZKOUMÁNÍ HNĚVU A SPOUŠTĚČŮ HNĚVU	72
KDYŽ SE ZLOBÍM: REAKCE A NÁSLEDKY	78
TY A JÁ: EMPATIE	88

TY A JÁ SPOLU: RESPEKT, SPOLUPRÁCE A VYJEDNÁVÁNÍ	97
U KORMIDLA: VĚCI POD KONTROLOU, ZVLÁDÁNÍ STRESU A SNÁŠENÍ FRUSTRACE	108
MÁM TO! ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	122
JDE SE NA TO! STANOVOVÁNÍ CÍLŮ A PŘIPRAVENOST	128
DOCVIČKY A OSLAVY	134
Užitečné odkazy	142
Poděkování	143

SEZNAM HER

Cítíš to, děláš to	90
Důležitá jména	98
Emblémy úspěchu	132
Emoce	72
Emoční masky	73
Fungující součástky	105
Hádej jak!	78
Hudební kresby	116
Hudební rovnováha	101
Chod'te takhle	91
Chůze poslepu	94
Inzeráty	131
Jak se jmenuju?	60
Jaké to je cítit hněv?	74
Kdyby byl/a květinou	93

Kdyby pocity byly barvy	92
Kolik pocitů?	79
Komiksy	77
Kouzelné trojice	69
Kruh se uzavírá	138
Lepivá hra na babu	97
Loutky	113
Medaile za statečnost	129
Mluvení do zrcadla	88
Mluvící hlavy	103
Najděte vůdce	127
Následky	87
Náš příběh	114
Opusťte loď!	106
Ovocný salát	66
Pirátský poklad s padákem	141
Po kamenech	125
Podej mušli dál	137
Pohybující se kruh	59
Poznej hlas	62
Prostě proto	84
Prstové loutky	86
Předej úsměv	117
Předej zprávu	76
Přeprava	126
Příběh mého jména	99
Relaxace	134
Rozhovory	96
Roztřídíme se	123
Ruce vzhůru!	82

Sbalil jsem si kufr	130
Sbalte si kufry	128
Setřeste to	121
Skupinová kresba	100
Spící medvěd	108
Spící příšerky	110
Spínač smíchu	120
Společné vyprávění	124
Tající sněhulák	118
Tiché pozdravy	89
Tohle a tamto	112
Ustarané příběhy	119
Utíkej s větrem o závod	111
Varietní show	133
Velký míč a padák	104
Velký skupinový řev	139
Vlny na padákovém moři	80
Vokální orchestr	102
Všichni ptáci letí	109
Vyhrajte Oskara	140
Výměna dovedností	107
Zákon v království	70
Zamotaní	122
Zapamatuj si mě	68
Značky a podpisy	64
Živý řetěz	75