

# Obsah

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>0</b> | <b>autorce . . . . .</b>  | <b>2</b>  |
|          | <b>Úvod . . . . .</b>   | <b>7</b>  |
|          | <b>Slovníček pojmů a zkratk . . . . .</b>   | <b>9</b>  |
| <b>1</b> | <b>Základní charakteristika a rysy KBT a jejich podobnost s pedagogickými principy . . . . .</b>                | <b>11</b> |
| 1.1      | Základní charakteristika a rysy KBT. . . . .  | 12        |
| 1.2      | Podobnost základních rysů KBT s rysy výchovně-vzdělávacího procesu. . . . .                                     | 17        |
| 1.2.1    | Komentář na závěr kapitoly . . . . .  | 18        |
| 1.3      | Bludný kruh . . . . .   | 18        |
| 1.4      | Metody KBT. . . . .   | 21        |
| <b>2</b> | <b>Přehled a charakteristika kognitivně-behaviorálních metod a nástrojů doporučených pro pedagogy . . . . .</b> | <b>23</b> |
| 2.1      | Prevence je lepší než intervence . . . . .  | 23        |
| 2.1.1    | Prevence problémového chování ve třídě – obecná doporučení . . . . .  | 23        |
| 2.1.2    | Preventivní opatření problémového chování ve třídě . . . . .  | 23        |
| 2.2      | Přehled užitečných preventivních intervencí použitelných ve školním prostředí . . . . .                         | 24        |
| 2.3      | Intervenční metody radící se ke KBT. . . . .  | 28        |
| <b>3</b> | <b>Kognitivně-behaviorální metody vhodné pro školní speciální pedagogy a školní psychology . . . . .</b>        | <b>37</b> |
| 3.1      | Metoda expozice . . . . .   | 37        |
| 3.2      | Metoda zábrana zabezpečovací reakce . . . . .   | 38        |
| 3.3      | Nácvik asertivity a sociálních dovedností . . . . .   | 38        |
| 3.4      | Relaxace a imaginační techniky. . . . .   | 40        |
| 3.4.1    | Relaxační polohy, typy relaxací a nácvik klidného dýchání . . . . .   | 40        |
| 3.4.2    | Imaginační cvičení . . . . .  | 43        |
| 3.5      | Metoda sledování a plánování činnosti . . . . .   | 43        |
| 3.5.1    | Komentář na závěr kapitoly . . . . .  | 46        |

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>4</b> | <b>Adekvátní komunikace s žáky a vlídný přístup pedagoga – alfa a omega vzájemného vztahu . . . . .</b>                           | <b>47</b> |
| 4.1      | Doporučení, jak lze komunikovat efektivněji . . . . .   | 47        |
| 4.1.1    | Komentář na závěr kapitoly . . . . .  | 50        |
| <b>5</b> | <b>Možnosti a limity spolupráce pedagoga s rodiči integrovaných žáků . . . . .</b>  | <b>51</b> |
| 5.1      | Komentář na závěr kapitoly . . . . .  | 53        |
| <b>6</b> | <b>Uplatnění kognitivně-behaviorálních přístupů u žáků s psychickými problémy v prostředí škol a školských zařízení . . . . .</b> | <b>54</b> |
| 6.1      | Úzkostný žák a uplatnění KB intervencí . . . . .  | 54        |
| 6.1.1    | Terapie . . . . .   | 56        |
| 6.1.2    | Komentář na závěr kapitoly . . . . .  | 58        |
| 6.2      | Žák s ADHD a uplatnění KB intervencí . . . . .  | 58        |
| 6.2.1    | Terapie . . . . .   | 60        |
| 6.2.2    | Komentář na závěr kapitoly . . . . .  | 64        |
| 6.3      | Žák s poruchami chování a uplatnění KB intervencí. . . . .  | 65        |
| 6.3.1    | Terapie . . . . .   | 66        |
| 6.3.2    | Komentář na závěr kapitoly . . . . .  | 70        |
| 6.4      | Žák s disharmonickým vývojem a uplatnění KB intervencí  | 71        |
| 6.4.1    | Terapie . . . . .   | 74        |
| 6.4.2    | Komentář na závěr kapitoly . . . . .  | 78        |
| 6.5      | Žák, který se sebepoškozuje a uplatnění KB intervencí . . . . .   | 78        |
| 6.5.1    | Terapie . . . . .   | 81        |
| 6.5.2    | Komentář na závěr kapitoly . . . . .  | 88        |
| <b>7</b> | <b>Význam multidisciplinární spolupráce v terapii psychických poruch dětí . . . . .</b>   | <b>90</b> |
|          | Závěr . . . . .   | 91        |
|          | Citát na závěr . . . . .  | 91        |
|          | <b>Seznam bibliografických odkazů . . . . .</b>   | <b>92</b> |
|          | <b>Jiné zdroje . . . . .</b>  | <b>94</b> |
|          | <b>Internetové zdroje . . . . .</b>   | <b>94</b> |
|          | <b>Rejstřík . . . . .</b>   | <b>95</b> |
|          | <b>Souhrn . . . . .</b>   | <b>96</b> |
|          | <b>Summary . . . . .</b>  | <b>96</b> |