

Obsah

Předmluva	9
Práce s jednotlivými bloky cvičení	11
Metodická poznámka pro práci facilitátora	12
Témata pro práci ve skupině	13
I. blok cvičení: vyjadřování pocitů – základy práce s emocemi	17
Vytvoření indiánské hůlky sdílení pro zahajovací rituál	20
1. cvičení: Vytvářím si bezpečné místo	22
1. list cvičení	23
2. cvičení: Jakými slovy mohu vyjádřit pocit?	24
2. list cvičení	25
3. cvičení: Přiřazuji slova a obrázky	26
3. list cvičení	27
4. cvičení: Učím se rozpoznat z výrazu tváře, co člověk cítí	28
4. list cvičení	29
5. cvičení: Kreslím obličej ke slovu vyjadřujícímu pocit štěstí	30
5. list cvičení	31
II. blok cvičení – rozvoj emoční inteligence	33
6. cvičení: Vytvářím si slovníček pro vyjádření pocitu a používám ho	34
6. list cvičení	35
7. cvičení: Dokončuji větu vybraným slovem ze slovníčku	40
7. list cvičení	41
8. cvičení: Objevuji, jakou barvu mají mé pocity	42
8. list cvičení	43
9. cvičení: Skládám své pocity do duhy	44
9. list cvičení	45

III. blok cvičení – typy vztahů, loučení a ukončení vztahu.	47
10. cvičení: Učím se, jak se rozloučit	48
10. list cvičení	49
11. cvičení: Učím se mluvit o ztrátě zvířecího kamaráda a hračky	52
11. list cvičení	53
12. cvičení: Vzpomínám a shromažďuji předměty spojené se vzpomínkami	54
12. list cvičení	55
13. cvičení: Dělán si krabičku vzpomínek	56
13. list cvičení	57
IV. blok cvičení – změna chování.	59
14. cvičení: Osvojuji si nový způsob vzpomínání a prožívání.	60
14. list cvičení	61
15. cvičení: Linda se musí rozloučit – prostřednictvím příběhů se vyrovnáváme se ztrátou	63
15. list cvičení	65
Přílohy	69
Příloha A	71
Příloha B	72
Příloha C	73
Příloha D	79
Příloha E	82
Literatura a zdroje	85
Doporučená literatura	85
Internetové zdroje	86