

Obsah

0	autorce	9
	Úvod	10
1	Dialogy ze života dětí s psychickými problémy a témata k zamyšlení pro rodiče	11
	První dialog: Filip	11
	Druhý dialog: Zuzka	12
	Třetí dialog: Martin	14
	Čtvrtý dialog: Andrea	16
	Pátý dialog: Jakub	17
	Šestý dialog: Ela	18
	Sedmý dialog: Andrej	19
	Osmý dialog: Marcela	20
	Devátý dialog: Samuel	20
	Desátý dialog: Laura	21
	Jedenáctý dialog: Adam	22
	Dvanáctý dialog: Natálka	23
	Třináctý dialog: Kevin	24
	Čtrnáctý dialog: Klára	25
	Patnáctý dialog: Oliver	25
	Šestnáctý dialog: Igor	26
	Sedmnáctý dialog: Sandra	27
	Osmnáctý dialog: Alan	28
	Devatenáctý dialog: Regina	30
	Dvacátý dialog: Petra	31
	Doslov	32
2	Populárně odborná část	33
	2.1 Jak postupovat, když si nejsme jisti, zda má naše dítě psychický problém?	33

2.2	K jakému typu rodiče se řadím?	34
2.3	Kapitola pro motivované rodiče	37
2.3.1	Doporučovaný způsob komunikace nejen s dětmi	37
2.3.2	Základní vývojové potřeby dítěte.	42
2.4	Kapitola pro obzvlášť motivované rodiče	45
2.4.1	Z čeho KBT vychází, jak vznikla	47
2.4.2	Čtyři základní druhy učení podle KBT	48
2.4.3	KBT a pojmy odměna a trest	49
2.4.4	Pojem bludný kruh	50
2.4.5	Výhody pohledu KBT na chování rodiče nebo dítěte.	53
2.4.6	Pravidla pro stanovení cílů	54
	Pracovní listy	55
1.	Napiš svůj momentální problém	55
2.	Pořádně se vyznat ve svém vlastním bludném kruhu je klíčové	56
2a.	Napiš své spouštěče problémového chování	57
2b.	Napiš myšlenky, které souvisejí s tvým problémem	58
2c.	Napiš, jaké emoce ve vztahu ke svému problému prožíváš	59
2d.	Napiš, jaké tělesné reakce s tvým problémem souvisejí	60
2e.	Napiš, jak vypadá tvé chování ve vztahu k problému	61
3.	Zamysli se a napiš, zda se kvůli tomuto problému něčemu vyhýbáš	62
4.	Zamysli se a napiš, zda se kvůli tomuto problému nějak zabezpečuješ	63
5.	První dobrá zpráva	64
6.	Napiš, jak chceš se svým problémem naložit	65
7.	Druhá dobrá zpráva	66
8.	První „recept“, jak na to	67
9.	Stanov si kroky k cíli a napiš je	68
10.	Třetí dobrá zpráva	69
11.	Druhý „recept“, jak na odměňování	70

12.	Stanov si svou odměnu	71
13.	Čtvrtá dobrá zpráva	72
14.	Zapisuj a hledej souvislosti	73
15.	Formulář pro zpochybňování ANM.	74
16.	Napiš svou vyváženější (alternativní) myšlenku	75
17.	Pátá dobrá zpráva	76
18.	Behaviorální experiment (pokus)	77
19.	Inspirace k ovlivnění nejen tělesných reakcí	78
20.	Inspirace k ovlivnění nejen chování	79
21.	Inspirativní výroky	80
22.	Šestá dobrá zpráva	81

Ukázka práce s pracovními listy 82

1.	Napiš svůj momentální problém	84
2.	Pořádně se vyznat ve svém vlastním bludném kruhu je klíčové	85
2a.	Napiš své spouštěče problémového chování	86
2b.	Napiš myšlenky, které souvisejí s tvým problémem	87
2c.	Napiš, jaké emoce ve vztahu ke svému problému prožíváš	88
2d.	Napiš, jaké tělesné reakce s tvým problémem souvisejí	89
2e.	Napiš, jak vypadá tvé chování ve vztahu k problému	90
3.	Zamysli se a napiš, zda se kvůli tomuto problému něčemu vyhýbáš	91
4.	Zamysli se a napiš, zda se kvůli tomuto problému nějak zabezpečuješ	92
5.	První dobrá zpráva	93
6.	Napiš, jak chceš se svým problémem naložit	94
7.	Druhá dobrá zpráva	95
8.	První „recept“, jak na to	96
9.	Stanov si kroky k cíli a napiš je	97
10.	Třetí dobrá zpráva	98
11.	Druhý „recept“, jak na odměňování	99
12.	Stanov si svou odměnu	100

13.	Čtvrtá dobrá zpráva	101
14.	Zapisuj a hledej souvislosti	102
15.	Formulář pro zpochybňování ANM.	103
16.	Napiš svou vyváženější (alternativní) myšlenku	104
17.	Pátá dobrá zpráva	105
18.	Behaviorální experiment (pokus)	106
19.	Inspirace k ovlivnění nejen tělesných reakcí	107
20.	Inspirace k ovlivnění nejen chování	108
21.	Inspirativní výroky	109
22.	Šestá dobrá zpráva	110
	Seznam literatury	111
	Rejstřík	113
	Souhrn	117
	Summary	119