

Obsah

Poděkování.	9
Použité symboly.	10

Část první

ZÁKLADY TEORIE A PRAXE

1 Úvod.	12
2 Chápání sebeúcty	15
3 Přínos hry pro rozvoj zdravé sebeúcty	24
4 Práce se skupinami	29

Část druhá

HRY NA PODPORU SEBEÚCTY

5 Nesoutěživé způsoby výběru skupin a vedoucích	38
6 Hry na rozehrání	39
Jak se jmenuju?	40
Pokřiky	41
Gesta	42
Říkají mi.	43
Výměna	44
Zdravíme se	45
Obíhaná	46
Do třetice	47
Klaníme se	48
Nepsaná pravidla	49
7 Kdo jsem – sebepoznání	51
Paňáci	52
Příběhy jmen	53
Kdybych byl zvířetem.	54
Živý řetěz	56
Erby	57
Otisky prstů.	58
Pověz mi můj příběh.	59
Chod'te takhle	60
Pravda, nebo lež?.	61
Umím, umíš.	62

8 Přátelé a pocity – já a ti druzí	63
Společný výtvar	64
Orchestr	65
Poslepu	66
Roztřídíme se	67
Výjimečný strom	68
Jako součástky	69
Sochař	70
Kdo to tady vede?	71
Škálování	72
Koulená v padáku	73
9 Cítit se v pohodě se sebou samým – sebezpřijetí.	74
Vážím si své ruky, protože...	75
Pošli to dál	76
Co mi jde	77
Plakáty.	78
Skládačka	79
Oči	80
Tančící zvířata	81
Vrstvení	82
Oslavné jméno	83
Loutky.	84
10 Postarat se o sebe – samostatnost	85
Předej úsměv	86
Tající sněhulák	87
Starosti.	88
Zabalil jsem si kufr.	89
Utíkej s větrem o závod	90
Spící příšerky	91
Setřeste to	92
Pohybující se kruh	93
Spínač smíchu	94
Medaile za statečnost	95
11 Víc než jen mluvení – sebevyjádření	96
Střídání emocí	97
Kdyby ruce mohly mluvit.	98
Kdyby pocity byly barvy	99
Cítíš to, děláš to.	100
Skrývačka	101
Sledujte mé kroky	102
Mluvicí hlavy	103
Tohle jsem já	104
Mluvení do zrcadla	105
Varietní představení	106
Rozhovory	107
12 Řešení problémů – sebedůvěra	108
Vytvořte to!	109
Balancování.	110
Lobování	111
Probíhání pod padákem.	112
Dobrá zpráva a špatná zpráva	113
Propletenec	114
Dabování	115
Pantomima	116

13 Všechny smysly – sebeuvědomění	117
Mysli smysly	118
Medvěd	119
Pozorovatel	120
Síla hudby.	121
Detektor zvuku.	122
Kreslení na tělo	123
Tohle a tamto	124
Hádej jak!	125
14 Zklidnění a ocenění	126
Truhla pokladů	127
Kruh rozloučení	128
Zvuk skupiny.	129
Udílení cen	130
Skryté poklady	131
Literatura	133
Odkazy	134