

# Obsah

Poznámka pro rodiče ... 8

## **ČÁST 1: Pocity a myšlenky**

- AKTIVITA 1 Jak poznat, co cítím ... 12
- AKTIVITA 2 Co způsobuje pocity? ... 16
- AKTIVITA 3 Velké pocity, malé pocity ... 18
- AKTIVITA 4 Pocity mají své úkoly ... 20
- AKTIVITA 5 Druhy myšlenek ... 23
- AKTIVITA 6 Tvoje myšlenky ... 28

## **ČÁST 2: Zaměř se na pochopení vzteku**

- AKTIVITA 7 Co vyvolává vztek? ... 34
- AKTIVITA 8 Vztek má mnoho podob ... 36
- AKTIVITA 9 Spouštěče vzteku ... 39
  - AKTIVITA 10 Chyť to! ... 42
  - AKTIVITA 11 Ovládni to! ... 44
  - AKTIVITA 12 Změň to! ... 47
- AKTIVITA 13 Vztek ve tvém těle ... 52
  - AKTIVITA 14 Projevy vzteku ... 54
  - AKTIVITA 15 Nutkání ... 56
  - AKTIVITA 16 Zpomal to ... 58
- AKTIVITA 17 Vztek ti dává znamení ... 60
- AKTIVITA 18 Počkej! Když vztek přejde ... 62
  - AKTIVITA 19 Milý vzteku ... 66

## **ČÁST 3: Vztek ubližuje ostatním**

- AKTIVITA 20** Když vztek ničí přátelství ... 70  
**AKTIVITA 21** Jaké signály vysíláš? ... 72  
**AKTIVITA 22** Jaký člověk chceš být? ... 75  
**AKTIVITA 23** Náprava vztahů poškozených vztekem ... 79  
**AKTIVITA 24** Uzavři dohodu ... 82

## **ČÁST 4: Jak se ubránit vzteku**

- AKTIVITA 25** Jaké máš nástroje? ... 86  
**AKTIVITA 26** Pět „S“ ... 90  
**AKTIVITA 27** Jak získat sílu ... 94  
**AKTIVITA 28** Dobij si baterky ... 96  
**AKTIVITA 29** Šlápni na brzdu! ... 98  
**AKTIVITA 30** Je to důležité? ... 100  
**AKTIVITA 31** Mluv! Mluv! Mluv! ... 105  
**AKTIVITA 32** Na vlně vzteku ... 107  
**AKTIVITA 33** Chyť to! Ovládni to! Otoč to! ... 109  
**AKTIVITA 34** Když se vztek pořád vrací ... 111  
**AKTIVITA 35** Dej to všechno dohromady ... 116  
**PŘÍLOHA A** Pro rodiče ... 119  
**PŘÍLOHA B** Tahák k ovládnutí vzteku ... 125  
**PŘÍLOHA C** Jak velký je tvůj pocit? ... 127  
**PŘÍLOHA D** Odpovědi k aktivitám ... 141