

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