

Príručka kognitívno – behaviorálnej terapie pre deti & mládež



Gary O' Reilly,

University College Dublin.

Preklad: Lucia Čopíková



Ahoj a vitaj!

Volám sa Divný Dano a budem Tvojím sprievodcom. Predstavím Ti túto príručku.

Skladá sa z jedenástich kapitol:

	Strana
Kapitola 1 O mne	3
Kapitola 2 Moja rodina	10
Kapitola 3 Príbeh môjho života... Minulosť, prítomnosť a budúcnosť	21
Kapitola 4 Vyjadrujem svoje emócie	35
Kapitola 5 Moje správanie	52
Kapitola 6 Správne myslím	62
Kapitola 7 Zručne komunikujem	80
Kapitola 8 Plánujem príjemné aktivity	91
Kapitola 9 Učím sa relaxovať	98
Kapitola 10 Zvládam svoj hnev	105
Kapitola 11 Riešim problémy	123

V prvých troch kapitolách sa budeme rozprávať o tebe, tvojej rodine a tvojom životnom príbehu. Od štvrtej kapitoly sa naučíš rôzne životné zručnosti, ako napr. prejavovanie emócií, plánovanie príjemných chvíľ alebo zvládanie hnevu.

Počas vyplňania príručky dúfame, že:

1. **Zažiješ zábavu.**
2. **Naučíš sa niečo o sebe.**
3. **Porozmýšľaš o svojom živote a o dobrých či zlých zážitkoch, ktoré si doteraz zažil.**
4. **Viac si uvedomíš svoje silné stránky.**
5. **Dokážeš rozpoznať vo svojom okolí ľudí, ktorí ťa podporujú.**
6. **Naučíš sa užitočné zručnosti, ktoré ti pomôžu vyrovnat' sa so životnými ťažkosťami .**
7. **Začneš rozmýšľať o pozitívnych zmenách, ktoré môžeš vo svojom živote urobiť.**

Ak ťa to zaujalo, môžeš začať príručku vyplnením svojho mena a dnešného dátumu:

Meno: _____ **Dátum:** _____

V príručke sa streneš s mnohými zaujímavými postavičkami, ale najprv by sme radi spoznali teba...



Práve začínaš Kapitulu 1, v ktorej sa mi predstavíš. Keď budeš hotový, skús sa nad svojím opisom znovu zamyslieť a vybrať tie veci, o ktorých si myslíš, že ťa najlepšie vystihujú.

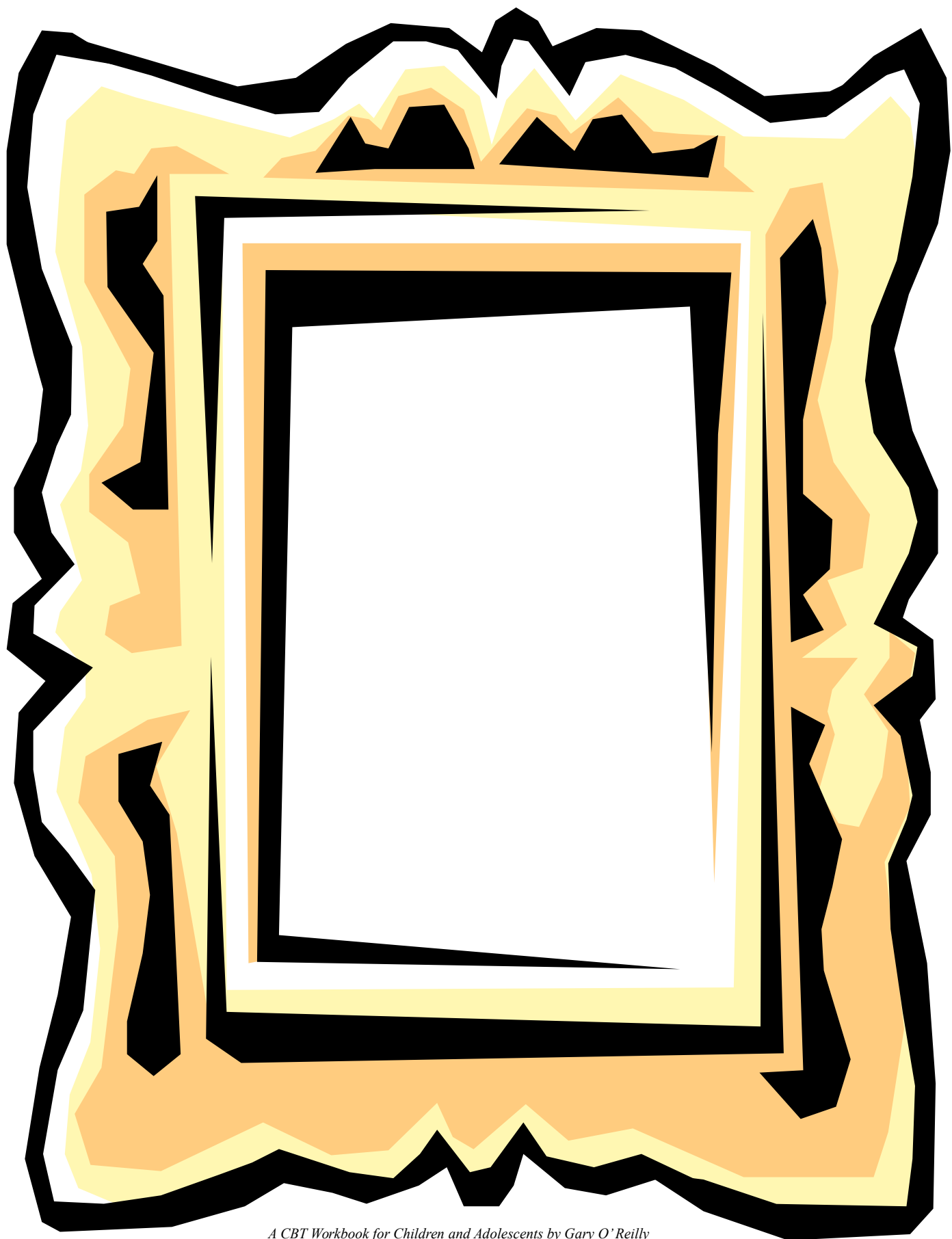
Veľa šťastia a zábavy!

Kapitola 1

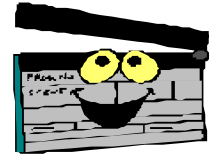
O mne



Nakresli obrázok seba:

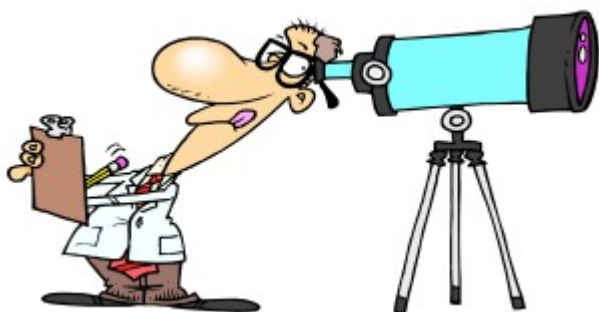


Ako sa vidím



Opíš sa tak, ako keby si bol hlavnou postavou v knihe alebo vo filme. Vypracuj svoj opis ako keby ho písal tvoj priateľ, ktorý ťa dobre pozná (možno lepšie než ktokoľvek iný) a rozumie ti. Ak chceš, môžeš napísať svoj opis sám alebo požiadať niekoho, aby ho napísal pre teba...

Ako ma vidia ostatní



Niekedy nás ľudia vidia inak, ako sa vidíme my sami. V tejto časti príručky by som bol rád, keby si sa zamyslel, ako ťa vidia ostatní.

Ako ťa vnímajú tvoji rodičia?

Ak máš brata alebo sestru, ako ťa vidia?

Ako ťa vnímajú tvoji kamaráti?

Čo si o tebe myslia tvoji spolužiaci?

Aký majú názor na teba tvoji učitelia?



Čo majú na tebe druhí ľudia najradšej?



Ako sa vidím

Na základe vyplnenia tejto časti príručky si myslím, že mojich päť najlepších vlastností a schopností je:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Skús sa pozrieť na túto stranu vždy, keď si sebou nebudeš istý !

