

**Delovni zvezek iz vedenjsko-
kognitivne terapije za otroke
in mladostnike**



**Gary O' Reilly,
University College Dublin.**

Translated by: Jerica Radež & Katja Molek



Živijo in dobrodošel/-a!

Moje ime je Hecko Franci, moja naloga pa, da te vodim skozi delovni zvezek.

Spodaj je navedenih sedem poglavij:

	Stran
Poglavje 1. Kako vidim sebe?	3
Poglavje 2. Moja družina.	10
Poglavje 3. Moja življenjska zgodba - preteklost, sedanost in prihodnost.	21
Poglavje 4. Izražanje čustev.	35
Poglavje 5. Moje vedenje.	52
Poglavje 6. Vodič na poti jasnega mišljenja.	62
Poglavje 7. Spretnosti komunikacije.	80
Poglavje 8. Dobri trenutki.	91
Poglavje 9. Učenje tehnik sproščanja.	98
Poglavje 10. Kako PREMISLITI občutke jeze?	105
Poglavje 11. Reševanje problemov.	123

V okviru prvih treh delovnih zvezkov nas bo zanimalo vse o tebi, tvoji družini in o zgodbi tvojega življenja. Od četrtega delovnega zvezka dalje pa gre za učenje različnih življenjsko uporabnih spretnosti, kot so izražanje čustev, načrtovanje časa in obvladovanje jeze.

Upamo, da se boš pri izpolnjevanju delovnih zvezkov:

1. Zabaval/-a.
2. Naučil/-a kaj novega o sebi.
3. Spomnil/-a različnih dogodkov in izkušenj v svojem življenju (tako prijetnih, kot malo manj prijetnih).
4. Bolj zavedal/-a svojih moči, vrlin.
5. Bolj zavedal/-a ljudi v svoji okolici, ki te podpirajo.
6. Naučil/-a uporabnih spretnosti, ki jih lahko uporabljaš pri soočanju z vsakodnevnimi izzivi.
7. Domislil/-a pozitivnih sprememb, ki jih lahko narediš v svojem življenju.

Če te zanima katera koli izmed zgoraj navedenih stvari, je najboljša, da že sedaj začneš z izpolnjevanjem in na spodnje črte napišeš svoje ime in današnji datum.

Ime: _____ Datum: _____

V delovnem zvezku je veliko zanimivih junakov, ki jih boš spoznal na svoji poti, ampak najprej si želimo, da bi izvedeli nekaj več o tebi...



Pred teboj je začetek prvega poglavja. Zanimalo nas bo veliko stvari o tebi. Na koncu boš poskušal/-a iz vsega napisanega določiti, kaj so po tvojem mnenju tvoje najboljše lastnosti.

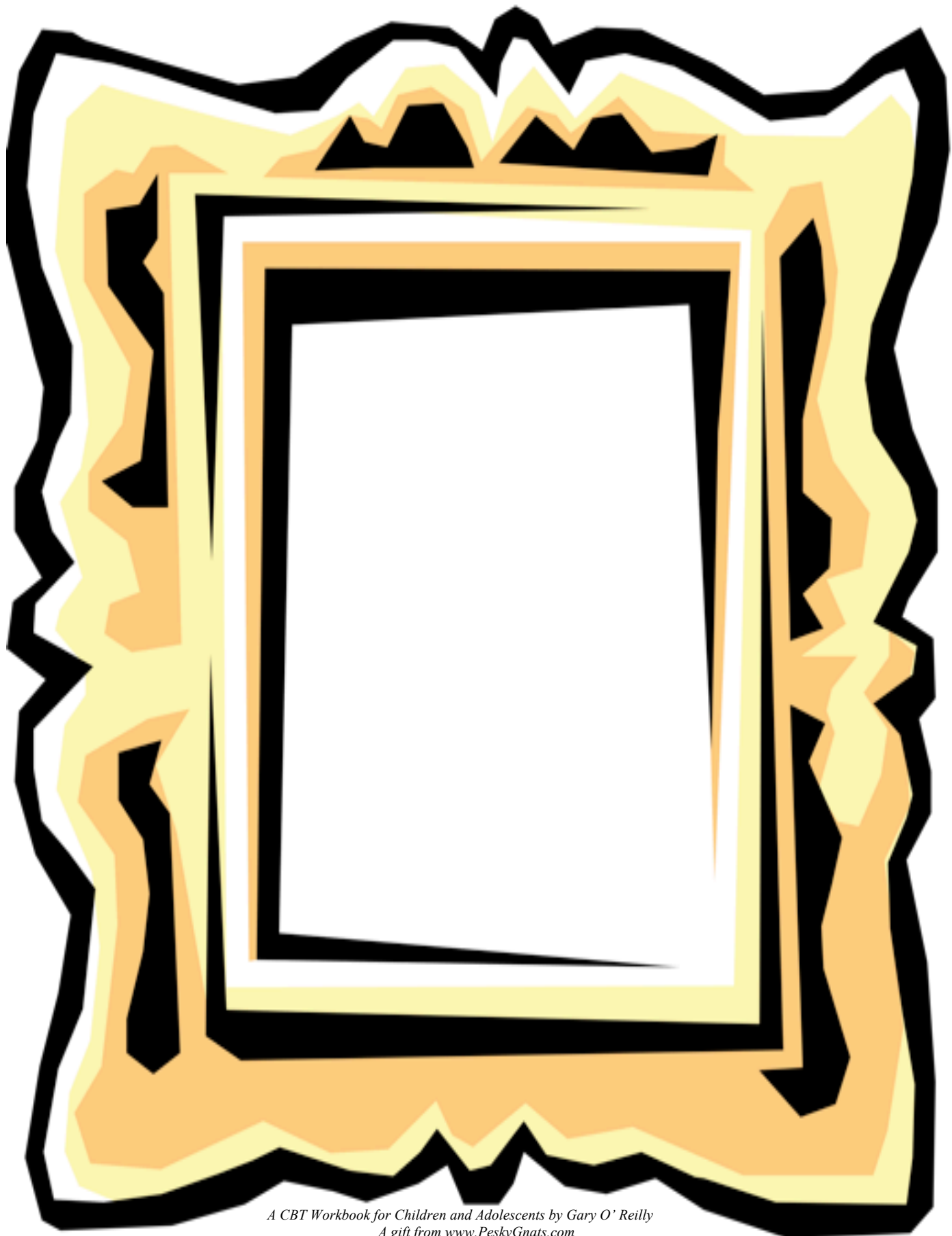
Srečno in veliko zabave ti želim!

Poglavje 1.

Kako vidim sebe?



Nariši svojo sliko:

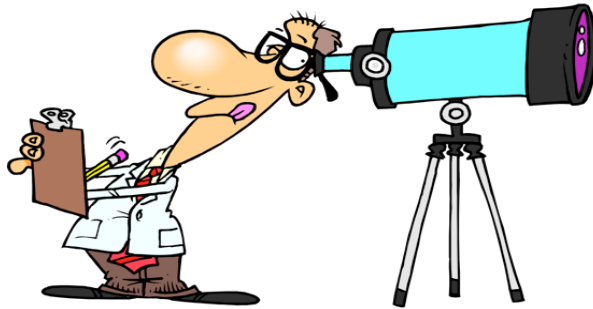


Kako vidim sebe?



Poskušaj se opisati, kot da bi bil/-a glavni junak v knjigi ali filmu. Naj bo opis čim bolj takšen, kot bi ga podal tvoj najbližji prijatelj ali katera druga oseba, ki te najboljše pozna. Opis sebe lahko napišeš tukaj, ali pa ga preprosto poveš drugim in prosiš koga drugega, da med tvojo pripovedjo zapisuje tvoj opis...

Kako me vidijo drugi ljudje?



Včasih nas drugi ljudje vidijo drugače, kot se vidimo sami. V tem delu delovnega zvezka bi radi, da premisliš o tem, kako te vidijo drugi, npr. starši, sošolci in učitelji.

Kako te vidijo tvoji starši?

Ali imaš brate in/ali sestre? Če da, kako te oni vidijo?

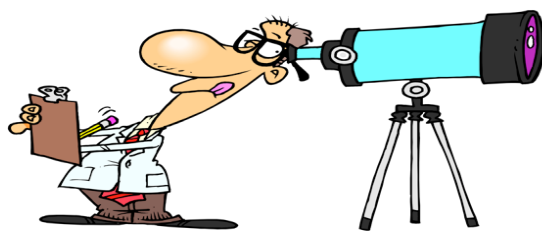
Kako te vidijo tvoji prijatelji?

Kako misliš, da te v šoli vidijo drugi sošolci, vrstniki?

Kako misliš, da te v šoli vidijo učitelji?



Kaj misliš, da so stvari, ki jih imajo drugi najraje pri tebi?



Kako vidim sebe?

Na osnovi tega, kar sem napisal/-a zgoraj, mislim, da je mojih 5 najboljših lastnosti naslednjih:

1

2

3

4

5

*Na to stran lahko pogledam vsakič,
ko se glede sebe počutim negotovo!*

