

część I: Opowieść psychoterapeutyczna: co się przytrafiło krokodylowi Cleo? . . . 13

część II: Gry, zabawy i prace plastyczne z krokodylem Cleo 41

Wprowadzenie do ćwiczeń 43

Co znajdziesz na kolejnych stronach? 43

Ćwiczenie 1: Krokodyl Cleo – kolorowanka 44

Ćwiczenie 2: Krokodyl Cleo – kolorowanka 45

Ćwiczenie 3: Krokodyl Cleo – wykreślanka 46

Ćwiczenie 4: Sprawdź swoją wiedzę o krokodylu Cleo 47

Ćwiczenie 5: Kilka dodatkowych pytań na temat historii Cleo i poruszanych
w książce tematów 49

Ćwiczenie 6: Zrób własnego krokodyla Cleo – prace plastyczne 50

Ćwiczenie 7: Ja i ludzie z mojego życia w roli zwierząt 52

Dowiedzmy się więcej o uczuciach 53

Wprowadzenie i kluczowe informacje na temat uczuć 54

Ćwiczenie 8: Karty uczuć i emocji 56

Ćwiczenie 9: Jak rozpoznać i lepiej zrozumieć smutek 59

Ćwiczenie 10: Jak rozpoznać i lepiej zrozumieć niepokój 61

Ćwiczenie 11: Jak rozpoznać i lepiej zrozumieć radość 63

Ćwiczenie 12: Odczytywanie emocji z wyrazu twarzy 65

Ćwiczenie 13: Potrafię rozpoznać, kiedy czuję się... (np. przerażony, zły,
zraniony, szczęśliwy, wypoczęty), ponieważ wyrażają to moje... 67

Ćwiczenie 14: Narysuj, gdzie i jak odczuwasz uczucia i emocje w swoim ciele 68

Ćwiczenie 15: Koło uczuć 69

Ćwiczenie 16: Termometr uczuć z kolorową skalą 70

Ćwiczenie 17: Różne oblicza Cleo 71

Ćwiczenie 18: Moje różne oblicza 73

Ćwiczenie 19: Wszystko to, co mnie denerwuje 74

Ćwiczenie 20: Wszystko to, co mnie drażni i niepokoi 75

Ćwiczenie 21: Pytania 76

Ćwiczenie 22: Przeżywanie złości dla każdego oznacza coś innego 78

Ćwiczenie 23: Korzyści wynikające ze złości 80

Ćwiczenie 24: Kiedy złość staje się wadą? 81

***Jak się czuć bezpiecznie, „schować kolce” oraz stworzyć się na dobro, piękno
i wartościowych ludzi 83***

Ćwiczenie 25: Poczucie bezpieczeństwa 84

Ćwiczenie 26: Co robię, kiedy czuję się zagrożony/atakowany/prowokowany 85

Ćwiczenie 27: Matrioski	86
Ćwiczenie 28: Wszystko o mnie, czyli wiele elementów mojej osobowości	87
Ćwiczenie 29: Otwórz się na dobro	88
Ćwiczenie 30: Czym jest szczęście?	89
Ćwiczenie 31: Moje tęczowe chwile	90
Ćwiczenie 32: Mój tęczowy brzuch	92
Ćwiczenie 33: Skarbnica pozytywnych wspomnień	93
Ćwiczenie 34: Magnes do przyciągania tego, co dobre	94
Ćwiczenie 35: W grupie różnie	95
Ćwiczenie 36: Ktoś wyjątkowy	96
Ćwiczenie 37: Moi życiowi kibice i wspierające mnie osoby	97
Ćwiczenie 38: Skrzynia skarbów z narzędziami pełna narzędzi i trików	98
Ćwiczenie 39: Ćwiczenia i sztuczki relaksacyjne	102
Ćwiczenie 40: Moje sztuczki i narzędzia	104
Ćwiczenie 41: Ośmiornica z różnymi opcjami	105
Ćwiczenie 42: Skrzynia skarbów z narzędziami	106
Ćwiczenie 43: Twoje życzenia do dżina	107
Ćwiczenie 44: Dyplom ukończenia zajęć	108

CZĘŚĆ III: Pomysły terapeutyczne dla rodziców, opiekunów i terapeutów(. . .) . . . 109

Najważniejsze wskazówki	111
Analiza stylu przywiązania	112
Złote myśli	113
Skupianie się na pozytywnych aspektach relacji i jej najmocniejszych stronach	113
Celebrowanie	114
Budowanie udanych relacji wymaga dużo pracy	116

Propozycje gier, zabaw i innych aktywności 117

Ćwiczenie 45: Ręce, głowa i serce	122
Ćwiczenie 46: Podejście oparte na mocnych stronach – pisanie listu na podstawie mocnych stron	123
Ćwiczenie 47: Wzmacnianie i pielęgnowanie naszych relacji	124

CZĘŚĆ IV: Poradnik dla dorosłych: budowanie bezpiecznego stylu przywiązania . 125

Wstęp	126
Co zawiera ten rozdział	126
Dla kogo jest ta część poradnika?	126
Każde dziecko jest wyjątkowe	127
Czy muszę wykonać z dzieckiem wszystkie ćwiczenia?	127
Czy i dlaczego, jako osoba dorosła, wykonywać wszystkie zadania z książki wspólnie z dzieckiem?	128
Od czego zacząć?	129
Jeśli nic się nie zmienia	130

Fundamenty 131

Jak czytać tę część książki?	132
------------------------------	-----

Wskazówka 1: Priorytetem jest relacja. Dlaczego zranione dziecko potrzebuje nowego środowiska?	133
Wskazówka 2: Koregulacja. Bądź tęczą w trakcie burzy	134
Wskazówka 3: Odkryj, na czym polega indywidualność dziecka	138
Wskazówka 4: Zrozum skalę skutków ran emocjonalnych	138
Wskazówka 5: Spotkaj się z dzieckiem tam, gdzie jest	139
Wskazówka 6: Dostrzeż prawdę dziecka, która kryje się za jego zachowaniem	142
Wskazówka 7: Najpierw nawiąż nić porozumienia, potem poprawiaj	148
Wskazówka 8: Nazwij, aby poskromić	149
Wskazówka 9: Pamiętaj, że jesteśmy tylko ludźmi i każdy z nas popełnia błędy	149
Wskazówka 10: Problemem jest problem, nie jest nim dziecko – eksternalizacja problemu jako narzędzie terapeutyczne	150
Wskazówka 11: Walidacja, rozwiązywanie problemów i określanie różnic między myślami, emocjami i zachowaniem	151
Wskazówka 12: Zabawa, ciepło i radość	152
Wskazówka 13: Buduj siłę, odporność psychiczną i dawaj nadzieję	153
Wskazówka 14: Zapewnij dziecku spójną i przewidywalną opiekę rodzicielską – zasady, rytuały, rutyna	154
Wskazówka 15: Deeskalacja konfliktów zamiast wyznaczania limitów	155
Wskazówka 16: Wzmacniaj u dziecka poczucie sprawczości i poczucie kontroli nad własnym życiem	156
Wskazówką 17: Pokaż dziecku, że o nim pamiętasz	157