

Spis treści

Wstęp dla dorosłego odbiorcy 7

Wstęp dla dzieci, czyli kim jest Ziemniak? 11

Rozdział 1 Jak wyglądam? 13

Zabawa 1.1. Nie jestem idealny/idealna, bo jestem niepowtarzalny/niepowtarzalna 15

Zabawa 1.2. Akceptuję siebie i swoje ciało 21

Zabawa 1.3. Wzrost 27

Zabawa 1.4. Wygląd 33

Zabawa 1.5. Wzrok 39

Zabawa 1.6. Słuch 45

Rozdział 2 Jaki mam charakter? 51

Zabawa 2.1. Co mnie cieszy? 53

Zabawa 2.2. Co mnie smuci? 61

Zabawa 2.3. Co mnie złości? 67

Zabawa 2.4. Czego się boję? 73

Zabawa 2.5. Moje mocne strony 79

Zabawa 2.6. Z czego jestem dumny/dumna? 85

Zabawa 2.7. Moje marzenia 91

Rozdział 3	Jaki jestem?	97
Zabawa 3.1.	Moc empatii: Czy umiem postawić się w sytuacji innej osoby?	99
Zabawa 3.2.	W czym jesteśmy podobni i tacy sami?	105
Zabawa 3.3.	Stawianie granic – szacunek do siebie i innych	111
Zabawa 3.4.	Bądź życzliwy	117
Zabawa 3.5.	Siła w grupie	123
Zabawa 3.6.	Jak świętujemy swoje sukcesy?	131