

Spis treści

Wstęp

Odwaga pomaga..... 6

Spójrz, ile już potrafię – czyli odkrywam swoje mocne strony

Jestem wyjątkowy, więc dam sobie radę! 13

Smutek, radość, złość – mam odwagę wyrażać uczucia

Emocje, które dodają siły 23

Wspinam się, skaczę i balansuję – ćwiczenia ruchowe dla małych bohaterów

Odważni – naprzód! Świat przygody i dzikich zwierząt 33

Tam, gdzie się bawią prawdziwi bohaterowie

Zabawy pozwalające przeżyć przygodę w domu i na dworze. Trening odwagi w życiu codziennym..... 43

Jesteśmy dobrym zespołem – W grupie jesteśmy silniejsi

Partnerstwo i przyjaźń wzmacniają i dają poczucie bezpieczeństwa..... 57

Gdy się kłócimy – rozwiązujemy konflikty

Wyznaczanie granic..... 67

„Walka ze smokiem”, czyli historie, które dodają siły

Opowiadania i bajki do słuchania, wspólnej zabawy i relaksu 79

Indeks zabaw i gier 93