

## I. TRAUMA

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Trójkąt poznawczo-behawioralny       | 23 |
| Bolesna historia                     | 25 |
| Planowanie bezpieczeństwa            | 26 |
| Spacer w chmurze wspomnień           | 28 |
| Wyspy wokół pamięci                  | 29 |
| Plan dnia i dlaczego to jest ważne?  | 30 |
| Zasady komunikacji                   | 31 |
| Wywiad                               | 32 |
| Poznajmy się                         | 33 |
| Powiedz to z przekonaniem            | 34 |
| Budowanie mostu                      | 35 |
| Nastroje i relacje                   | 37 |
| Symetria w relacjach                 | 38 |
| Blokady na drodze do dobrych relacji | 39 |
| Co widzisz?                          | 40 |
| Błędne koła w relacjach              | 41 |
| Wyzwalacze i tarcze                  | 42 |
| Plakat mocy część I                  | 43 |
| Plakat mocy część II                 | 44 |
| Dziennik pozytywnych myśli           | 45 |
| Plasterki na zranienia               | 46 |
| Wiem, jak zadbać o siebie            | 47 |
| Termometr emocjonalny                | 48 |
| Wytwarzanie emocji                   | 49 |
| Ciasto emocji                        | 50 |
| Poziomy przyjemności                 | 51 |
| Porządek w mojej głowie              | 52 |
| Techniki uziemiające                 | 53 |
| Wdech i wydech                       | 54 |
| Relaksujące obrazy                   | 55 |
| Plan chłodzenia emocji               | 56 |
| Kostka: przerwa dla mózgu            | 57 |
| Wellness dla umysłu i ciała          | 58 |
| Ciało czuje                          | 59 |
| Dzienniczek ćwiczeń                  | 60 |

## II. ADHD

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Badanie nieuwagi                                      | 61 |
| Lista rozpraszających myśli                           | 62 |
| Chwile nieuwagi                                       | 63 |
| Badanie impulsywności                                 | 64 |
| Rozproszenie wewnętrzne a zewnętrzne                  | 65 |
| Znów na dobrej drodze! Radzenie sobie z rozproszeniem | 66 |
| Znajdowanie rozwiązania                               | 67 |
| Moje sygnały ostrzegawcze                             | 68 |
| Przeramowanie myśli                                   | 69 |
| Notatka na dobry koniec dnia                          | 70 |
| Wszystko albo nic i to, co pomiędzy                   | 71 |
| Powiedz to lub zachowaj dla siebie                    | 72 |
| Być dobrym przyjacielem                               | 73 |
| Trzymanie się tematu - wizualizacja                   | 74 |
| Granice                                               | 75 |
| Jak duży jest ten problem?                            | 76 |
| Czy moja reakcja jest adekwatna do wagi problemu?     | 77 |
| Szacowanie czasu                                      | 78 |
| Wytyczanie celu                                       | 79 |
| Wizualizacja odroczonej gratyfikacji                  | 80 |
| Regulator uwagi                                       | 81 |
| Regulator aktywności                                  | 82 |
| Zatrzymaj się i pomyśl! Zarządzanie impulsywnością    | 83 |
| Podziel to                                            | 84 |
| Wskazówki w kartach                                   | 85 |
| Kontrola hamowania                                    | 86 |
| Bingo „Calm down”                                     | 88 |
| Drabina zwierzęca                                     | 89 |
| Całe ciało ma przerwę                                 | 90 |
| Talerz zdrowia                                        | 91 |
| Rutyna ćwiczeń                                        | 92 |
| Rutyna przed snem                                     | 93 |
| Dziennik pozytywnej autorefleksji                     | 94 |
| Pozytywne wyobrażenia                                 | 95 |
| Zobacz, co udało mi się osiągnąć                      | 96 |

## III. AUTYZM

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| Mapa konwersacji                       | 98  |
| „Konwersacyjna skrzynka z narzędziami” | 99  |
| Myślenie elastyczne a myślenie sztywne | 100 |
| Radzenie sobie z przeszkodami          | 101 |
| Radzenie sobie z objazdami             | 102 |
| Wrażliwość zmysłowa                    | 103 |
| Świadomość sensoryczna                 | 104 |
| Ucieczka od bodźców                    | 105 |
| Przyjmowanie perspektywy               | 106 |
| Spojrzenie na wszystkie strony         | 107 |
| Wspólny język                          | 108 |
| Ściągawka z emocji                     | 109 |
| Zrozumienie emocji                     | 110 |
| Jaka jest temperatura moich emocji?    | 111 |
| Uważna komunikacja                     | 112 |
| Komunikat „Ja” 101                     | 113 |
| Komunikat „Ja” a komunikat „Ty”        | 114 |
| Czy to sytuacja awaryjna?              | 115 |
| Oczekiwane a zaskakujące               | 116 |
| Przyjaźń                               | 117 |
| Badanie oczekiwań                      | 118 |
| Moja osobista bańka                    | 119 |
| Kontroluję własne decybele             | 120 |
| Właściwy dotyk                         | 121 |
| Persewercja jako informacja            | 122 |
| Persewercja i plan działania           | 123 |
| Lista kontrolna na ochłonięcie         | 124 |
| Tor oddechu: Rozgrzej się lub ochłoń   | 125 |
| Wizualizacja oddechu                   | 126 |
| Jak mogę pomóc?                        | 127 |
| Scenka                                 | 128 |
| Mam wybór                              | 129 |
| Prośba o pomoc                         | 130 |
| Gra w łączenie emocji                  | 131 |
| Znajdź przyjaciela                     | 132 |
| Kostka konwersacyjna                   | 133 |

## IV. ZŁOŚĆ

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Zrozum swoją złość            | 135 |
| Zdobycie góry złości          | 136 |
| Tygodniowy dzienniczek złości | 137 |

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Chwile wzburzenia                         | 138 |
| Podróż w czasie                           | 140 |
| Rozpoznawanie swoich granic emocjonalnych | 141 |
| Reakcje organizmu                         | 142 |
| Czuję                                     | 143 |
| Zważ na słowa                             | 144 |
| Komunikacja z innymi                      | 145 |
| Rozumienie kodeksu rodzinnego             | 146 |
| Rodzina i przyjaciele                     | 147 |
| Szanuj siebie i innych                    | 148 |
| Zachowania prospołeczne                   | 149 |
| Pomocne zachowania                        | 150 |
| Moja pomoc                                | 151 |
| Porządkowanie zachowań                    | 152 |
| Punkt krytyczny                           | 153 |
| Powtórka z porządkowania zachowań         | 154 |
| Karty samodyscypliny                      | 155 |
| Zmiana sposobu myślenia                   | 156 |
| Tworzenie leksykonu emocji                | 158 |
| Łączenie emocji, myśli i odczuć           | 159 |
| Łańcuch pokoju                            | 160 |
| Pokojowość                                | 161 |
| Spokojne myśli                            | 162 |
| Przepis na sukces                         | 163 |
| Wykrzycz to ze szczytu góry               | 164 |
| 10-punktowa lista                         | 165 |
| List z podziękowaniami                    | 166 |
| Małe zwycięstwa                           | 167 |
| Uczucie wdzięczności                      | 168 |

## V. LĘK

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Zrozum swój niepokój                  | 169 |
| Hierarchia lęków                      | 170 |
| Twoje zmartwienia                     | 171 |
| Dobre zmartwienia vs. złe zmartwienia | 172 |
| Detektyw                              | 173 |
| (Roz)ważenie własnego niepokoju       | 174 |
| Odpowiedzi, reakcji odczucia          | 175 |
| W jaki sposób reagujesz na lęk?       | 176 |
| Dziennik myśli i uczuć                | 177 |
| Rozmowa z innymi                      | 178 |

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| Pomocne myślenie                                   | 179 |
| Bańki zaufania                                     | 180 |
| Miara asertywności                                 | 181 |
| Trzy życzenia                                      | 182 |
| Lista, co zrobić, a czego nie robić                | 183 |
| Zachowania prospołeczne                            | 184 |
| Odstresuj się!                                     | 185 |
| Zmierzenie się z własnymi lękami i strachem        | 186 |
| Światło czerwone, światło żółte, światło zielone   | 187 |
| Tworzenie własnej Domowej Apteczki Psychologicznej | 188 |
| Zachowaj spokój – lista                            | 189 |
| Krąg kontroli                                      | 190 |
| Zarządzanie poziomem kontroli                      | 191 |
| Kontroling własnych myśli                          | 192 |
| Co zadziała?                                       | 193 |
| Którędy droga?                                     | 194 |
| Stop, cofnij, przemyśl                             | 195 |
| W zasięgu!                                         | 196 |
| 26 pozytywnych cech                                | 197 |
| Rutyna Self-care                                   | 198 |
| Aby być tu i teraz                                 | 199 |
| Spakuj i wyrzuć to                                 | 200 |
| Nie jesteś w tym sam                               | 201 |
| Kostka relaksacyjna                                | 202 |
| Mandala                                            | 203 |
| Kosmita o imieniu Niepokój                         | 204 |

## VI. DEPRESJA

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Zrozumienie własnego nastroju      | 205 |
| Śledzenie nastrojów                | 206 |
| Budowanie własnej tarczy ochronnej | 207 |
| Interakcje społeczne i nastrój     | 208 |
| Ludzie wokół mnie                  | 209 |
| Łańcuszek wsparcia                 | 210 |
| Moje uczucia                       | 211 |
| Nieoszlifowany diament             | 212 |
| Na drugą stronę                    | 213 |
| Jestem...                          | 214 |
| Moje wewnętrzne ja                 | 215 |
| Autoportret                        | 216 |
| Zrozumienie stresu i wsparcia      | 217 |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Mój gwiazdozbiór wsparcia        | 218 |
| Lubię swoje JA!                  | 219 |
| Znam swoją wartość               | 220 |
| Zmieniamy sposób myślenia        | 221 |
| Optymistyczne widoki             | 222 |
| Sprawdź swoje myślenie           | 223 |
| Pozytywny dialog z samym sobą    | 224 |
| Cztery pytania                   | 225 |
| Drzewko przydatnych umiejętności | 226 |
| Sygnalizacja problemów           | 227 |
| Znajdowanie innego rozwiązania   | 228 |
| Prośba o pomoc                   | 229 |
| Co mnie motywuje?                | 230 |
| Pozytywne stawianie celów        | 231 |
| Plan własnego rozwoju            | 232 |
| Zrozum swoje ciało               | 233 |
| Wprowadzanie pozytywnych zmian   | 234 |
| Plan self-care                   | 235 |
| Ruszamy!                         | 236 |
| Grafik snu                       | 237 |
| Jedzenie pod wpływem emocji      | 238 |

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| <b>PSYCHOLOGICZNE CEGIELKI – SKOROWIDZ</b> | 239 |
|--------------------------------------------|-----|

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| <b>DODATKOWE MATERIAŁY</b> | 241 |
|----------------------------|-----|