

Kako se uspešno soočiti z ločitvijo staršev

Delovni zvezek za otroke,
ki se spoprijemajo z ločitvijo, odtujevanjem in
konfliktom lojalnosti

dr. AMY J. L. BAKER,
dr. KATHERINE C. ANDRE

Prevedla in priredila: Andreja Terbos

Kazalo

Spremna beseda za skrbne odrasle osebe	v
Spremna beseda za starše	vi
Dobrodošel oziroma dobrodošla, to je tvoj delovni zvezek!	vii

1. del

Ko se starši prepirajo

Nisi sam	1
Vaja št. 1: Omisli si svojega prijateljčka za vaje	4
Vaja št. 2: Stvari, o katerih se starši prepirajo	5
Čustva, čustva in še enkrat čustva	6
Vaja št. 3: Čustva otrok, ko se starši prepirajo	6
Vaja št. 4: Začni pisati dnevnik čustev	8
Vaja št. 5: Čustva glede ločitve	8
Vaja št. 6: Situacije in čustva	10
Vaja št. 7: Izražanje čustev	11

2. del

Orodja za soočanje

Razmišljanje s svojo glavo	13
Vaja št. 8: Poznavanje svojih misli in čustev	15
Izbiranje med možnostmi	17
Odtajanje možganov: Metoda SOVA	17
Vaja št. 9: Vizualiziraj možnosti z viharjenjem možganov in si jih predstavljaš v mislih	19
Vaja št. 10: Izražanje svojih želja	23
Življenje v skladu s svojimi vrednotami	24
Vaja št. 11: Raziskovanje svojih temeljnih vrednot	25
Vaja št. 12: Poznavanje svojih temeljnih vrednot	26
Vaja št. 13: Življenje v skladu s svojimi temeljnimi vrednotami	28
Pogumno vedenje	30
Vaja št. 14: Pogumen sem bil, ko ...	31
Vaja št. 15: Iskanje poguma znotraj sebe	32

Spodbujanje samega sebe	33
Vaja št. 16: Je tvoj samogovor koristen?	34
Vaja št. 17: Izvajanje samogovora	35
Odpravljanje stresa iz misli in telesa	38
Vaja št. 18: Kako občutiš stres?	39
Vaja št. 19: Kje v telesu čutiš stres, ko se starši pripravljajo?	40
Vaja št. 20: Opuščanje stresa	41
Vaja št. 21: Še več načinov, kako se znebiti stresa	42
Iskanje pomoči pri drugih	44
Vaja št. 22: Koristne lastnosti	46
Vaja št. 23: Kdo ti lahko pomaga?	47
Vaja št. 24: Iskanje ljudi, ki lahko pomagajo	48

3. del

Uporaba orodij za soočanje

Pa začnimo!	52
Vaja št. 25: S katerimi situacijami se soočaš?	52
Žalost	55
Vaja št. 26: Kako občutiš žalost?	57
Zaskrbljenost	63
Vaja št. 27: Kako občutiš zaskrbljenost?	65
Jeza	71
Vaja št. 28: Kako občutiš jezo?	73
Prizadetost	79
Vaja št. 29: Kako občutiš prizadetost?	80
Zbeganost	87
Vaja št. 30: Kako občutiš zbeganost?	89
Strah	95
Vaja št. 31: Kako občutiš strah?	97
Krivda	103
Vaja št. 32: Kako občutiš krivdo?	105
Vaja št. 33: Besede, ki opisujejo krivdo	106
Da si boš lažje zapomnil	113