
OBSAH

1

ÚVOD

Neobtěžuj mě! 7

2

CO JE TO NÁSILÍ A PROČ JE HO STÁLE VÍC?

Holubice míru nebo anděl pomsty 15

Ohlédni se v hněvu 18

Co ty na to 21

Doba kamenná ještě neskončila 23

Strach lovce ze zvěře 25

Stres z přemnožení 27

Prvotní třesk násilí 29

Dobré stránky, špatné stránky 35

Dělají hodní strýčkové ošklivou muziku? 38

Bez vyhlídky na práci nejsi pořádný chlap? 39

3

CO DĚLAT, KDYŽ SE SETKÁŠ S NÁSILÍM

Násilí ve škole 43

„A když nebudeš svolná...“ 50

„Přijed' pro mě autem!“ 57

Uděláme si mejdan 61

Výstřední oblečení může provokovat 64

Telefonický teror 69

4

BUĎ FIT

Probuď v sobě sílu: Jak se naučit civilní odvaze	73
Rozeznat nebezpečí a raději utéct	80
Síla dvou srdcí	83
Sebeobrana: Jdi najisto!	86
Pocit bezpečí a sebedůvěra	
postaví tvé já na nohy	89
Oko za oko, zub za zub: zbraně	92
Udělat ve škole školu	94
Dobrá atmosféra ve škole nezávisí na počasí	97
Když dojde ke zločinu	101
Deset možností,	
jak se zachovat při obtěžování,	
šikanování a násilnostech	102
Meze si stanovíš sám: Jaká máš práva?	104

5

VĚŘ SI, TROUFNI SI	106
---------------------------	-----

6

TEST	107
-------------	-----

7

KDE HLEDAT POMOC	116
-------------------------	-----

8

DOSLOV	122
---------------	-----