

Obsah

Kapitola 1.

Pomoc! Je tu někdo?	11
<i>(Jak jsou vlastně kamarádi důležití?)</i>	
Kde to všechno začíná	11
Co dělá člověka kamarádem?	13
Co dělá kamaráda dobrým?	14
Kdy kamarád není opravdovým kamarádem?	15
Jak moc na vás kamarádům záleží?	16
Jak moc záleží na kamarádech vám?	18
Kdo chce být dobrým kamarádem, musí někdy... ..	22
Je příjemné být sám – ne však osamělý	22
Život bez kamarádů	23

Kapitola 2.

Mám rád sebe a mám rád tebe	25
<i>(Sebedůvěra v přátelství)</i>	
Pravidla kamarádství	26
<i>Pravidlo č. 1: Není na světě člověk ten, co by se zalíbil lidem všem</i>	26
<i>Pravidlo č. 2: Chcete-li se s někým skamarádit, musíte se nejdřív kamarádit sami se sebou</i>	27
<i>Pravidlo č. 3: Ať o sobě máte sebesthorší mínění, najde se někdo, pro koho budete skvělí</i>	28
<i>Pravidlo č. 4: Pokud máte opravdu rádi lidi, nebudete mít o kamarády nouzi</i>	29
<i>Pravidlo č. 5: Přílišná snaha je stejně marná jako žádná snaha</i>	29

Oblíbenost	30
<i>Proč jsou někteří lidé oblíbení a jiní ne?</i>	30
<i>Kdy býváme neoblíbení ne vlastní vinou</i>	31
<i>Kdo je tedy oblíbený?</i>	31
<i>Aby se s vámi ostatní přátelili, nemusíte být „hvězdy“</i>	33
<i>Jak se bezpečně stát tím, komu se ostatní vyhýbají</i>	34
Čtyři kroky k přátelství	34
1. <i>Naučit se komunikovat</i>	35
2. <i>Naučit se naslouchat</i>	36
3. <i>Naučit se nesoudit</i>	39
4. <i>Vždy buďte sami sebou</i>	40
Zvyšování sebedůvěry	41
<i>Krok č. 1: Překonat ostýchavost</i>	41
<i>Krok č. 2: Kdo říká, že jste nudní?</i>	45
<i>Krok č. 3: Život není jen tenis</i>	46
<i>Krok č. 4: Krása je věc názoru</i>	46

Kapitola 3.

Jak kamarády získat a jak si je udržet	49
<i>Seven zcela jistých způsobů, jak potenciální kamarády odradit</i> ...	50
<i>Šest zcela jistých způsobů, jak se stát oblíbeným kamarádem</i> ...	51
<i>Rozmanitost je kořením života</i>	52
Parta	52
<i>Co je na partách tak úžasného?</i>	53
<i>Co na partách zase tak úžasné není?</i>	55
<i>Jste dobří partáci?</i>	55
<i>Nejlepší kamarádi</i>	57
<i>Co činí kamaráda tím nejlepším?</i>	57
<i>Jak se chová nejlepší kamarád?</i>	58
<i>Ale i ti nejlepší kamarádi mají své mouchy</i>	61
<i>Různé druhy kamarádů</i>	62
<i>Občasný kamarád</i>	62
<i>Rodinný kamarád</i>	63
<i>Starší kamarád</i>	64

<i>Kamarád z ciziny</i>	65
<i>Kamarád opačného pohlaví</i>	65
Noví kamarádi z donucení: Zabal si věci – stěhujeme se	68
<i>Co řeknou rodiče a co řeknete vy?</i>	69
<i>Začít znovu od začátku</i>	71

Kapitola 4.

Jak uklidnit bouři	73
Proč se kamarádi hádají?	74
Jak se hádají?	74
Jaké situace vedou k hádkám?	76
Pravidla, díky kterým vám hádka může prospět	77
Jak hádku ukormidlovat (aneb Šikovné rady, jak si zachovat chladnou hlavu)	79
Způsoby řešení sporů	81
Pět zábavných způsobů usmířování	82
Mají být všichni kamarádi pohromadě?	83
Pozor na žárlivost!	83

Kapitola 5.

Ale když to neudělám, přestanou se se mnou kamarádit	85
<i>(Co si počít s nátlakem party)</i>	
Nátlak vrstevníků	86
Ne! – nejtěžší slovo na světě	89
<i>Proč se bojíme říct „ne“?</i>	89
<i>Jak říkat „ne“</i>	91
<i>Kdo se velmi těžko odmítá?</i>	92
Kdy jsou rizika tak velká, že je nic nemůže vyvážit?	94
<i>Když se dopustíte něčeho velmi špatného</i>	94
<i>Kouření</i>	95
<i>Alkohol</i>	96
<i>Drogy</i>	97
Jak moc dokážete říkat „ne“?	98

Kapitola 6.

Já a můj stín	101
Každý jsme jiný	102
<i>Zlatá uniformita</i>	102
<i>Salát, mrkev, voda</i>	104
Vliv kamarádů	104
<i>Nikdy jsem nevěděl (nevěděla), že...</i>	104
<i>Myslím, že opravdu nejsou tak špatní</i>	105
Proč to děláte?	106

Kapitola 7.

Změny – mám tě opravdu rád, ale...	107
Jak se zachovat ke kamarádům, kteří se s rozchodem nechtějí smířit	109
Když je to naopak	112
Nemůžu s tebou ven – zamilovala jsem se	113

Kapitola 8.

Prosím tě, kdes k někomu takovému přišel?	115
<i>(Aneb co dělat, když rodiče nejsou vašimi kamarády nadšeni)</i>	
Proč jsou rodiče ke kamarádům často kritičtí?	116
Jak si zajistíte, aby rodiče dál neschvalovali vaše kamarády? ...	118
Pravidla pro rodiče	119
Kdy rodiče nemají pravdu	119
<i>Jak rodiče získat na svou stranu</i>	120
Kamarádi z rozdílných kulturních prostředí	121

Kapitola 9.

Chtěl bych, aby všichni byli spokojení	123
Strategie pro dny bez kamarádů	124
<i>Udělejte si radost</i>	124
<i>Nebuďte na sebe tak tvrdí</i>	125
<i>Dívejte se dopředu</i>	125
Co je důležité dnes, nemusí být důležité za rok	125
Kdo je ideální kamarád? – Vy!	128