

Úvod	
<b>Pro rodiče a další pomocníky</b> . . . . .	7
Úvod	
<b>Jen pro děti</b> . . . . .	13
Kapitola 1	
<b>Co je empatie?</b> . . . . .	17
O co s tou empatií jde? . . . . .	18
Proč je empatie důležitá? . . . . .	20
Přestávka! . . . . .	22
Kapitola 2	
<b>Každý se na svět dívá jinak</b> . . . . .	23
Jak poznat různé úhly pohledu . . . . .	24
Jak procítit různé úhly pohledu . . . . .	26
Přestávka! . . . . .	28
Kapitola 3	
<b>Každý projevuje emoce jinak</b> . . . . .	29
Přestávka! . . . . .	31
Kapitola 4	
<b>Nauč se rozpoznávat, co přesně cítíš</b> . . . . .	32
Přestávka! . . . . .	43

## Kapitola 5

<b>Nauč se rozpoznávat, co cítí ostatní</b> . . . . .	44
Jak se dá poznat, co cítí ostatní? . . . . .	45
Lidé můžou mít smíšené pocity . . . . .	49
Přestávka! . . . . .	50

## Kapitola 6

<b>Co jsou myšlenky? Co jsou pocity?</b> . . . . .	51
Naše myšlenky ovlivňují, jak se cítíme . . . . .	53
Přestávka! . . . . .	56

## Kapitola 7

<b>Proč by se někdo cítil takhle?</b> . . . . .	57
Možné důvody, proč se ostatní cítí tak, jak se cítí . . . . .	59
Projevit empatii není vždycky snadné . . . . .	61
Proč bývá empatie pro některé děti s ADHD obtížnější? . . . . .	63
Přestávka! . . . . .	65

## Kapitola 8

<b>Jak to dát všechno dohromady</b> . . . . .	66
Přestávka! . . . . .	74
Poslední vzkaz pro tebe . . . . .	76

## Poznámka pro rodiče

Společná snaha o změnu . . . . .	79
Vytvořte si akční plán . . . . .	83

## Zdroje

Pro rodiče, terapeuty a učitele . . . . .	85
Pro děti . . . . .	85