

Obsah

Dopis rodičům	9
Dopis dětem	11
Oddíl I Jak se naučit sebekontrolole	13
Aktivita 1 Můžete se vyhnout problémům	15
Aktivita 2 Můžete vědět předem, co druzí udělají	19
Aktivita 3 Můžete se dál snažit, i když vás to moc nebaví	23
Aktivita 4 Můžete se naučit být trpělivější	27
Aktivita 5 Můžete se naučit dobře naslouchat	31
Aktivita 6 Můžete se naučit sedět v klidu	35
Aktivita 7 Můžete se naučit dodržovat pokyny	39
Aktivita 8 Můžete dodržovat pravidla	43
Aktivita 9 Můžete zajistit, aby na vás byli vaši rodiče i učitelé hrdí	47
Aktivita 10 Můžete vyřešit každý problém	51
Aktivita 11 Můžete být svými vlastními trenéry	55
Aktivita 12 Můžete si udržovat pokoj uklizený	59
Oddíl II Jak překonat problémy ve škole	63
Aktivita 13 Můžete přispět k tomu, aby pro vás byla škola snazší a zábavnější	65
Aktivita 14 Můžete se připravit do školy bez nervozity a rozčilování	69

Aktivita 15	Můžete se naučit chodit včas	75
Aktivita 16	Můžete se přestat hádat kvůli domácím úkolům	79
Aktivita 17	Můžete se lépe starat o své věci	83
Aktivita 18	Můžete vědět, co máte dělat, aniž by vám to někdo musel připomínat	87
Aktivita 19	Můžete požádat o pomoc, když ji potřebujete	91
Aktivita 20	Můžete poznat, kdy potřebujete přestávku	95
Aktivita 21	Můžete to zvládat i ve dnech, kdy se zdá, že se nic nedaří	99
Aktivita 22	Můžete být připravení na testy	103

Oddíl III Jak získat kamarády a jak si je udržet

Aktivita 23	Můžete poznat, kdy už je škádlení problém	109
Aktivita 24	Můžete ovládat svůj hněv	113
Aktivita 25	Můžete mluvit o tom, co vám vadí	117
Aktivita 26	Můžete udělat něco pro to, aby vás druzí měli rádi	121
Aktivita 27	Můžete porozumět tomu, jak se cítí druzí	125
Aktivita 28	Můžete si najít skvělé kamarády	129
Aktivita 29	Můžete zažít zábavu téměř s každým	133
Aktivita 30	Můžete mít nejlepšího kamaráda	137
Aktivita 31	Můžete být zábavní, aniž byste se někoho dotkli	141
Aktivita 32	Můžete se zastat sebe samých	145
Aktivita 33	Můžete se naučit dělat kompromisy a vyhýbat se konfliktům	149

Oddíl IV	Jak mít ze sebe dobrý pocit	153
Aktivita 34	Můžete být odlišní, a přesto být úspěšní	155
Aktivita 35	Můžete rozpoznat své speciální dary	159
Aktivita 36	Můžete lépe jíst	163
Aktivita 37	Můžete lépe spát	167
Aktivita 38	Můžete omezit čas, který trávíte u televize nebo u videoher	171
Aktivita 39	Můžete být zodpovědní	175
Aktivita 40	Můžete se k druhým chovat laskavě a pomáhat jim	179
Aktivita 41	Můžete mít klidnější rodinu	183
Aktivita 42	Můžete být v pohodě, i když musíte užívat léky	187
Aktivita 43	Můžete najít pomoc, když to budete potřebovat	191
Aktivita 44	Šlo vám to skvěle!	195