

# Obsah

<b>I</b>	<b>Co je psychická odolnost</b> . . . . .	13
<b>II</b>	<b>Stresu tak akorát</b> . . . . .	17
<b>III</b>	<b>V silném těle silný duch</b> . . . . .	25
	1 Naslouchejme tělu . . . . .	26
	2 Těžko na cvičišti, lehkou na bojišti . . . . .	31
	3 Zóna tepelného komfortu . . . . .	33
	4 Zdravá strava . . . . .	36
	5 Pohybem ke zdraví . . . . .	43
	6 Kontakt s přírodou . . . . .	50
<b>IV</b>	<b>Síla emocí</b> . . . . .	57
	7 Reakce na frustraci . . . . .	58
	8 Dobrý sluha, zlý pán . . . . .	62
	9 Chvála hrdosti . . . . .	65
	10 Svého štěstí strůjcem . . . . .	67
<b>V</b>	<b>Vlastnosti, schopnosti a dovednosti</b> . . . . .	73
	11 Umění zabrat a umění odpočívat . . . . .	74
	12 Najít smysl . . . . .	82
	13 Rozhodovat za sebe . . . . .	87
	14 Jak cenná je odvaha? . . . . .	97
	15 Sebevědomí . . . . .	99
	16 Unést pravdu . . . . .	103
<b>VI</b>	<b>Morálka, svědomí, hodnoty</b> . . . . .	113
<b>VII</b>	<b>Vztahy a vazby, bratři a sestry</b> . . . . .	119
<b>VIII</b>	<b>Nechme děti, ať si hrají</b> . . . . .	131
	17 Hry, které baví nejvíc . . . . .	134
	18 Okořenit trochou nebezpečí . . . . .	136
	19 Já se nudím! . . . . .	143
<b>IX</b>	<b>Kouzelná moc pohádek</b> . . . . .	147
	20 Příliš kruté? . . . . .	148
	21 Uklidňující i posilující . . . . .	150
	22 Psychosexuální vývoj . . . . .	155
	23 Krása pohádek . . . . .	160

<b>X Děti a média</b> . . . . .	163
24 Víc času než ve škole . . . . .	164
25 Soukromé vlastnictví dítěte . . . . .	166
26 Videá – vtipná, poučná i nevhodná . . . . .	169
27 Neruš matko, stavím město . . . . .	172
28 Facebook, Instagram a další . . . . .	175
29 Sedmero rad . . . . .	178
<b>XI Drsnosti světa</b> . . . . .	183
30 Agresivní děti . . . . .	184
31 Příliš krutá pravda? . . . . .	188
<b>XII Výchovné metody</b> . . . . .	193
32 Za trest . . . . .	194
33 Za odměnu . . . . .	200
34 Pozornost, zájem, láska . . . . .	203
35 Máma a táta spolu . . . . .	205
36 Per aspera ad astra . . . . .	208
Poznámky . . . . .	211