



OBSAH



Předmluva	7
Zdravíme rodiče a pečovatele!	8
Známky stydlivosti u dětí.....	9
Jak pracovat s touto knihou.....	10
Jak pracovat s touto knihou: Návod pro děti	11
Vítá tě strašidýlko Puf	12
I. ČÁST: JÁ A MOJE STYDLIVOST	13
Aktivita: O sobě.....	14
Aktivita: Jsem stejně jedinečný jako moje otisky prstů.....	16
Co to znamená být stydlivý.....	18
Jak poznat stydlivost.....	21
Aktivita: Co je podle mě odvážné?.....	22
V čem mi překáží stydlivost?.....	24
Aktivita: Jak vypadám, když se stydím, a jak se cítím?.....	26
Aktivita: Kvíz o mně.....	28
Aktivita: Představ si své nejodvážnější já.....	31
2. ČÁST: JAK SIDODAT ODVAHY	32
Co znamená být vnímavý?.....	33
Naslouchej svému tělu.....	34
Aktivita: Jak se cítíš právě teď?.....	35
Aktivita: Sledování nálad.....	36
Aktivita: 54321 – svými smysly.....	38
Aktivita: Tvary dechu.....	40
Aktivita: Pro rychlé zklidnění.....	42
Aktivita: Máš tělo napjaté, nebo uvolněné?.....	43
Co je to vnitřní řeč?.....	45
Aktivita: Spojování slov.....	46

Aktivita: Chvilé oddechu	48
Aktivita: Tři různé příběhy	49
Aktivita: Když jsem byl odvážný.....	50
Aktivita: Kouzelné formule	52
Aktivita: Pantomima	54
Aktivita: Nakresli svůj silný hlas	56
Aktivita: Pojď se odměnit!	57
3. ČÁST: JE BEZVA BÝT SÁM SEBOU.....	58
Nejsi v tom sám	59
Aktivita: Moje silné stránky	60
Aktivita: Postav se zpříma	61
Aktivita: Mám se rád, mám se ráda	62
Aktivita: Mluv o svých pocitech	64
Jak říct NE	66
Aktivita: Jak se bavit, když je těžké promluvit?	68
Nesrovnávej se s ostatními	70
Překonej srovnávání empatií	72
Aktivita: Můj odvážný dům.....	74
Dokonalost neexistuje	77
Aktivita: Správná strava pro tvou mysl	78
Aktivita: Můj strach říká..., má odvaha říká...	80
4. ČÁST: JAK BÝT ODVÁŽNÝ.....	82
Aktivita: Co mi bere odvahu?	83
Aktivita: Sestav si plán	84
Nástroj č. 1: Všechny pocity jsou normální	86
Aktivita: Vnímej své nálady	87
Nástroj č. 2: Nakresli si komiks	88
Nástroj č. 3: Cvičit, trénovat, procvičovat	90
Nástroj č. 4: Dopřej si čas	92
Nástroj č. 5: Čím si pomáháš?	94
Zdravé způsoby, jak najít úlevu	95

Aktivita: Napiš si vlastní kroky	96
Když se něčemu vyhýbáme	98
Jak se náš mozek učí	99
Když ti odvahu srážejí ostatní	100
Postav se za sebe	103
Když se stydíme za své tělo	104
Aktivita: Přepni své myšlení!	106
Buď sám sebou!	108
Příběhy o odvaze	110
5. ČÁST: PEČUJ O SEBE.....	112
Chvilé pohody	113
Aktivita: Vytvoř si antistresové míčky	114
Bezpečí na internetu	115
Dopřej si spoustu spánku!	116
Aktivita: Čas na hraní	117
Stravuj se zdravě!	119
Aktivita: Zdravé jídlo podle tvé chuti	120
Super cvičení	121
Aktivita: Jak zatančit slovo?	122
Aktivita: Místo, které je jen tvoje	124
Vypni přístroje!	126
6. ČÁST: OSLAVUJ SVÉ JÁ.....	128
Aktivita: Co jsme se naučili?	129
Aktivita: Sestav si akční plán!	130
Aktivita: Piš si deník!	131
Aktivita: Šiř svou odvahu mezi ostatní!	132
NA ROZLOUČENOU.....	136
Pro rodiče: Jak u svého dítěte podpořit odvahu	138
Tipy na odborné poradenství	139
Knižní tipy	140