



OBSAH



Předmluva	7
Úvod pro rodiče a pečovatele	8
Jak pracovat s touto knihou.....	8
Známky úzkosti.....	9
Jak o problému mluvit.....	10
Začínáme.....	11
Jak pracovat s touto knihou: Návod pro děti	12
Vítá tě strašidylko Sasu	13
I. ČÁST: CO JE TO ÚZKOST	14
Aktivita: Něco o tobě.....	15
Co jsou to pocity?.....	18
Proč pocítujeme obavy?.....	21
Aktivita: Jak se cítí Sasu?.....	25
Jaké to je pocítovat úzkost?.....	26
Z čeho mají děti často obavy?.....	27
Aktivita: Moje obavy.....	31
Nával paniky.....	35
2. ČÁST: JAK PRACOVAT S OBAVAMI	37
Aktivita: Mozek plný radosti, mozek plný obav.....	38
Naslouchej svému tělu a své mysli.....	41
Kopec úzkosti.....	43
Aktivita: Dýchání podle ruky.....	44
Aktivita: Můj bojový pokřik.....	46
Aktivita: Pěkně jí to spočítej.....	49

Jak velký je můj problém?.....	50
Aktivita: Můj den.....	52
Celý širý svět.....	55
Co se vynořuje ve tmě.....	56
Vědění je síla.....	57
Proč si vyprávíme strašidelné příběhy?.....	58
Založ si deník.....	60
Aktivita: Pomoz Sasu cítit se líp.....	61
Myšlenky, pocity a činy.....	62
Chyby v myšlení.....	65
3. ČÁST: ŘEŠENÍ PROBLÉMU	67
Skutečnost, nebo názor?.....	68
Aktivita: Skutečnosti o mně	69
Myšlenky nejsou skutečnosti.....	72
Přijít tomu na kloub.....	75
Aktivita: Jak vypadají tvé obavy.....	79
Promluv si se svými obavami.....	80
Jak chápat své obavy.....	82
Aktivita: Dóza na obavy.....	87
Aktivita: Mám odvahu!.....	90
Zbavit se obav.....	91
Eliščin odvážný plán.....	93
Postav se svým strachům.....	94
Honzův odvážný plán.....	96
Aktivita: Můj odvážný plán.....	98

4. ČÁST: PEČUJ O SEBE.....	100
Co děláš, když se chceš uvolnit?.....	101
Co je to napětí?.....	104
Aktivita: Dýchání jednou nosní dírkou.....	104
Vzhled.....	106
Aktivita: Zrcadlo, zrcadlo.....	107
Máme rádi svoje tělo.....	110
Udržuj se v dobré kondici.....	111
Aktivita: Spánek.....	112
5. ČÁST: KAMARÁDSTVÍ A ŠIKANA	114
Jak se pozná pravý kamarád?.....	115
Jak vypadá šikana?.....	117
Nejsi v tom sám, nejsi v tom sama.....	117
Každý z nás je jiný.....	119
Aktivita: Je super být jiný.....	120
Můj dokonalý kamarád.....	123
Aktivita: Vděčnost.....	123
6. ČÁST: CO DÁL?	130
Aktivita: Můj plán, jak zvládnout úzkost.....	131
Podobné věci prožívají i ostatní.....	134
Na rozloučenou.....	137
Pro rodiče: Jak dítěti pomoci, aby se vypořádalo s úzkostmi.....	138
Tip na odborné poradenství.....	140
Ilustrace.....	141