



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 strašidýlko Sasu | 13 |
| | |
| I. ČÁST: CO JE TO ÚZKOST | 14 |
| Aktivita: Něco o tobě..... | 15 |
| Co jsou to pocity?..... | 18 |
| Proč pociťujeme obavy?..... | 21 |
| Aktivita: Jak se cítí Sasu?..... | 25 |
| Jaké to je pociťovat 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 |