

OBSAH

NA ÚVOD	7
PRAVĚKÝ ČLOVĚK A SÉTKÁNÍ S TYGREM	8
FENOMÉN STRACHU	10
PODOBY STRACHU	11
JSOU DNES „TYGŘI“ MENŠÍ?	12
TAJEMSTVÍ STRACHU	12
CO JE NORMÁLNÍ? STRACH, KTERÝ NÁS NEMUSÍ ZNEPOKOJOVAT	14
V JESKYNI TYGRA – STRACH ZE ŠKOLY	16
STRACH ZE ŠKOLY A NEVOLNOSTI	18
KRÁTKÉ NOCI A DLOUHÁ RÁNA	19
VZTEKLE A ZLOSTNĚ	19
VOLNÝ DEN JE SVÁTEK	20
STRACH Z ODLOUČENÍ	21
Strach z odloučení – dítě se vzpírá jít do školky nebo školy	22
Počátky strachu z odloučení	24
PESIMISTÉ A STYDLIVÍ	25
Úzkostná porucha	25
Sociální úzkosti	26
STRACH A JEHO SPOLEČNÍCI	28
Noční pomočování	28
Okusování si nehtů	30
Tiky	30
PŘÍČINY ÚZKOSTNÝCH PORUCH	31
VLIV NAŠICH GENŮ	32
KRIZOVÉ ŽIVOTNÍ UDÁLOSTI	32
VLIV OKOLÍ	33
Zesilování úzkostného chování	34
Učení příkladem	35
Dvojí sdělení	36
Strach a výchova	37

Kritičtí a nároční rodiče	37
Strach a orientace na výkon	38
Šikana	40
Učitel jako strašák	41
TĚLESNÉ PŘÍČINY	43
<hr/>	
SETKÁNÍ SE STRACHEM ZE ŠKOLY	44
VZOR A LÁSKA	45
Bezpodmínečně darovat lásku	45
Ostrov pravomocí	46
Posilování sebedůvěry	46
S EMPATÍÍ ...	50
MLUVIT S DÍTĚTEM O PROŽITCÍCH A ÚZKOSTECH	50
DOMÁCÍ RITUÁLY	51
Společné obědy	51
Vyprávění na dobrou noc	52
Víkendové výlety	52
POMOC PŘI USÍNÁNÍ	53
PŘEKONÁVÁNÍ RANNÍCH BOJŮ	53
BODOVÉ PLÁNY – VITAMÍNY VE VANILKOVÉM PUDINGU	54
Trénink s bodovými plány	57
Když to neklape	60
Časté otázky a pochybnosti při používání bodového plánu	61
PŘEKONÁVÁNÍ STRACHU Z ODLOUČENÍ	62
Jak začít a moci změnit obavy z odloučení	62
Pomalou do neznáma	63
Trpaslíci a obři	63
Umožnit návštěvu školy	63
Návštěvy lékařů	65
Když dítě odmítá chodit do školy	65
Myslet – cítit – jednat	66
Jednoduchá metoda: odvedení pozornosti	67
Práce s myšlenkami	68
Sportem proti strachu	73
Dechová cvičení	74
<hr/>	
ZADÁVÁNÍ PÍSEMNÝCH PRACÍ A VELKÉ ZKOUŠENÍ	76
ZAJÍC POD STROMEM MANGO	77
ZKOUŠKY PATŘÍ K BĚŽNÉMU ŽIVOTU	78

STRACH ZE ZKOUŠENÍ	78
ZAŽÍT OBAVY, MÍT STRACH	79
Obavy	79
Strach	80
RŮZNÉ STRACHY	80
VROZENÉ NEBO ZÍSKANÉ VÝCHOVOU?	81
BEZ STRACHU ZE ZKOUŠENÍ	81
RŮZNÉ STUPNĚ SPECIFIKACE STRACHU ZE ZKOUŠEK	82
DŮSLEDKY STRACHU ZE ZKOUŠENÍ	83
NĚKTERÉ PŘÍČINY	83
Příčiny na straně žáka	83
Příčiny na straně spolužáků (vrstevníků)	84
Příčiny na straně rodičů	85
OČEKÁVÁNÍ VE ŠKOLE	86
CO OČEKÁVÁME OD UČITELE	86
Oznámení písemné práce nebo zkoušení	88
KRIMINÁLNÍ RADA RADÍ...	90
BEZ PSANÍ POZNÁMEK TO NEJDE	90
UČENÍ POMOCÍ KARTIČEK	91
ČTENÍ TEXTŮ A KNIH	94
OPAKOVÁNÍ MATKA MOUDROSTI	95
VLIV RODIČŮ	95
CO MOHOU DĚLAT RODIČE	96
Rodičovská pomoc v přípravném stádiu	97
Je moje dítě líné?	98

JAK PŘEKONAT PÍSEMNÉ PRÁCE A ZKOUŠKY **100**

JAK ZMENŠIT STRACH ZE ZNÁMKOVÁNÍ A ZKOUŠENÍ **104**

ZŮSTAT COOL	105
MISSION POSSIBLE	105
DECHOVÁ CVIČENÍ	106
Pro děti	106
Pro mladistvé	107
Zvláštní stavy	107

UVOLŇOVÁNÍ SVALŮ – PROGRESIVNÍ SVALOVÁ RELAXACE	108
Pro děti	108
Pro mladistvé	110
STREČINK – PROTAHOVÁNÍ	111
UKLIDŇUJÍCÍ PŘEDSTAVY	112
RACIONÁLNÍ MYŠLENKOVÁ ŠKOLA	113
Iracionální, hloupé myšlenky	114
Jak se stanou z hloupých myšlenek chytré	115
Nepouštějte hloupé myšlenky ze zřetele	116
<hr/>	
NÁVRATY STRACHU JSOU NORMÁLNÍ	118
<hr/>	
DODATEK	120
PŘÍBĚHY PROTI STRACHU	121
PŘÍBĚHY PRO UVOLNĚNÍ MLADŠÍCH DĚTÍ	125
Rozhovor s ještěrkou (1)	127
V zemi trpaslíků (2)	129
Poselství trpaslice (3)	131
Nitro hory (4)	133
Magická miska (5)	135
O AUTORECH	138
PEDAGOGICKO-PSYCHOLOGICKÉ PORADNY VE VAŠEM OKOLÍ	139
REJSTŘÍK	143