



Obsah



Úvod: Proč potřebuješ tuhle knížku	11
1. kapitola: Vztek: jaký je to pocit	15
2. kapitola: Výbuch! První pomoc v nebezpečí	23
3. kapitola: Různé tváře vzteku	29
4. kapitola: Hlouposti, které lidé ve vzteku dělají	37
5. kapitola: Pět kroků ke zkrocení vzteku	43
6. kapitola: Síla slov	55
7. kapitola: Šest kroků k řešení problémů se vztekem	63
8. kapitola: Radar na vztek	77
9. kapitola: Plíživá „co když“	85
10. kapitola: Osvědčené finty, jak zachovat klid	95
Vzkaz pro rodiče a učitele	105
Další zdroje informací pro děti	113
Další zdroje informací pro rodiče a učitele	115