

OBSAH

1		
ÚVOD		
Neobtěžuj mě!		7
2		
CO JE TO NÁSILÍ A PROČ JE HO STÁLE VÍC?		
Holubice míru nebo anděl pomsty		15
Ohlédni se v hněvu		18
Co ty na to		21
Doba kamenná ještě neskončila		23
Strach lovce ze zvěře		25
Stres z přemnožení		27
Prvotní třesk násilí		29
Dobré stránky, špatné stránky		35
Dělají hodní strýčkové ošklivou muziku?		38
Bez vyhlídky na práci nejsi pořádný chlap?		39
3		
CO DĚLAT, KDYŽ SE SETKÁŠ S NÁSILÍM		
Násilí ve škole		43
„A když nebudeš svolná...“		50
„Přijed' pro mě autem!“		57
Uděláme si mejdan		61
Výstřední oblečení může provokovat		64
Telefonický teror		69

4

BUĎ FIT

Probud' v sobě sílu: Jak se naučit civilní odvaze	73
Rozeznat nebezpečí a raději utéct	80
Síla dvou srdcí	83
Sebeobrana: Jdi najisto!	86
Pocit bezpečí a sebedůvěra	
postaví tvé já na nohy	89
Oko za oko, zub za zub: zbraně	92
Udělat ve škole školu	94
Dobrá atmosféra ve škole nezávisí na počasí	97
Když dojde ke zločinu	101
Deset možností,	
jak se zachovat při obtěžování,	
šikanování a násilnostech	102
Meze si stanovíš sám: Jaká máš práva?	104

5

VĚŘ SI, TROUFNI SI	106
---------------------------	-----

6

TEST	107
-------------	-----

7

KDE HLEDAT POMOC	116
-------------------------	-----

8

DOSLOV	122
---------------	-----