

# Obsah

## *Kapitola 1.*

<b>Pomoc! Je tu někdo?</b> .....	11
<i>(Jak jsou vlastně kamarádi důležití?)</i>	
Kde to všechno začíná .....	11
Co dělá člověka kamarádem? .....	13
Co dělá kamaráda dobrým? .....	14
Kdy kamarád není opravdovým kamarádem? .....	15
Jak moc na vás kamarádům záleží? .....	16
Jak moc záleží na kamarádech vám? .....	18
Kdo chce být dobrým kamarádem, musí někdy... ..	22
Je příjemné být sám – ne však osamělý .....	22
Život bez kamarádů .....	23

## *Kapitola 2.*

<b>Mám rád sebe a mám rád tebe</b> .....	25
<i>(Sebedůvěra v přátelství)</i>	
Pravidla kamarádství .....	26
<i>Pravidlo č. 1: Není na světě člověk ten,</i> <i>co by se zalíbil lidem všem</i> .....	26
<i>Pravidlo č. 2: Chcete-li se s někým skamarádit,</i> <i>musíte se nejdřív kamarádit sami se sebou</i> .....	27
<i>Pravidlo č. 3: Ať o sobě máte sebesthorší mínění,</i> <i>najde se někdo, pro koho budete skvělí</i> .....	28
<i>Pravidlo č. 4: Pokud máte opravdu rádi lidi,</i> <i>nebudete mít o kamarády nouzi</i> .....	29
<i>Pravidlo č. 5: Přílišná snaha je stejně marná</i> <i>jako žádná snaha</i> .....	29

Oblíbenost .....	30
<i>Proč jsou někteří lidé oblíbení a jiní ne?</i> .....	30
<i>Kdy býváme neoblíbení ne vlastní vinou</i> .....	31
<i>Kdo je tedy oblíbený?</i> .....	31
<i>Aby se s vámi ostatní přátelili, nemusíte být „hvězdy“</i> .....	33
<i>Jak se bezpečně stát tím, komu se ostatní vyhýbají</i> .....	34
Čtyři kroky k přátelství .....	34
1. <i>Naučit se komunikovat</i> .....	35
2. <i>Naučit se naslouchat</i> .....	36
3. <i>Naučit se nesoudit</i> .....	39
4. <i>Vždy buďte sami sebou</i> .....	40
Zvyšování sebedůvěry .....	41
<i>Krok č. 1: Překonat ostýchavost</i> .....	41
<i>Krok č. 2: Kdo říká, že jste nudní?</i> .....	45
<i>Krok č. 3: Život není jen tenis</i> .....	46
<i>Krok č. 4: Krása je věc názoru</i> .....	46

### *Kapitola 3.*

<b>Jak kamarády získat a jak si je udržet</b> .....	49
<i>Sedm zcela jistých způsobů, jak potenciální kamarády odradit</i> ...	50
<i>Šest zcela jistých způsobů, jak se stát oblíbeným kamarádem</i> ...	51
<i>Rozmanitost je kořením života</i> .....	52
Parta .....	52
<i>Co je na partách tak úžasného?</i> .....	53
<i>Co na partách zase tak úžasné není?</i> .....	55
<i>Jste dobří parťáci?</i> .....	55
<i>Nejlepší kamarádi</i> .....	57
<i>Co činí kamaráda tím nejlepším?</i> .....	57
<i>Jak se chová nejlepší kamarád?</i> .....	58
<i>Ale i ti nejlepší kamarádi mají své mouchy</i> .....	61
<i>Různé druhy kamarádů</i> .....	62
<i>Občasný kamarád</i> .....	62
<i>Rodinný kamarád</i> .....	63
<i>Starší kamarád</i> .....	64

<i>Kamarád z ciziny</i> .....	65
<i>Kamarád opačného pohlaví</i> .....	65
Noví kamarádi z donucení: Zabal si věci – stěhujeme se .....	68
<i>Co řeknou rodiče a co řeknete vy?</i> .....	69
<i>Začít znovu od začátku</i> .....	71

#### *Kapitola 4.*

<b>Jak uklidnit bouři</b> .....	73
Proč se kamarádi hádají? .....	74
Jak se hádají? .....	74
Jaké situace vedou k hádkám? .....	76
Pravidla, díky kterým vám hádka může prospět .....	77
Jak hádku ukormidlovat (aneb Šikovné rady, jak si zachovat chladnou hlavu) .....	79
Způsoby řešení sporů .....	81
Pět zábavných způsobů usmiřování .....	82
Mají být všichni kamarádi pohromadě? .....	83
Pozor na žárlivost! .....	83

#### *Kapitola 5.*

<b>Ale když to neudělám, přestanou se se mnou kamarádit</b> .....	85
<i>(Co si počít s nátlakem party)</i>	
Nátlak vrstevníků .....	86
Ne! – nejtěžší slovo na světě .....	89
<i>Proč se bojíme říct „ne“?</i> .....	89
<i>Jak říkat „ne“</i> .....	91
<i>Kdo se velmi těžko odmítá?</i> .....	92
Kdy jsou rizika tak velká, že je nic nemůže vyvážit? .....	94
<i>Když se dopustíte něčeho velmi špatného</i> .....	94
<i>Kouření</i> .....	95
<i>Alkohol</i> .....	96
<i>Drogy</i> .....	97
Jak moc dokážete říkat „ne“? .....	98

## Kapitola 6.

<b>Já a můj stín</b> .....	101
Každý jsme jiný .....	102
<i>Zlatá uniformita</i> .....	102
<i>Salát, mrkev, voda</i> .....	104
Vliv kamarádů .....	104
<i>Nikdy jsem nevěděl (nevěděla), že...</i> .....	104
<i>Myslím, že opravdu nejsou tak špatní</i> .....	105
Proč to děláte? .....	106

## Kapitola 7.

<b>Změny – mám tě opravdu rád, ale...</b> .....	107
Jak se zachovat ke kamarádům, kteří se s rozchodem nechtějí smířit .....	109
Když je to naopak .....	112
Nemůžu s tebou ven – zamilovala jsem se .....	113

## Kapitola 8.

<b>Prosím tě, kdes k někomu takovému přišel?</b> .....	115
<i>(Aneb co dělat, když rodiče nejsou vašimi kamarády nadšeni)</i>	
Proč jsou rodiče ke kamarádům často kritičtí? .....	116
Jak si zajistíte, aby rodiče dál neschvalovali vaše kamarády? ...	118
Pravidla pro rodiče .....	119
Kdy rodiče nemají pravdu .....	119
<i>Jak rodiče získat na svou stranu</i> .....	120
Kamarádi z rozdílných kulturních prostředí .....	121

## Kapitola 9.

<b>Chtěl bych, aby všichni byli spokojení</b> .....	123
Strategie pro dny bez kamarádů .....	124
<i>Udělejte si radost</i> .....	124
<i>Nebudte na sebe tak tvrdí</i> .....	125
<i>Dívejte se dopředu</i> .....	125
Co je důležité dnes, nemusí být důležité za rok .....	125
Kdo je ideální kamarád? – Vy! .....	128