

Obsah

Předmluva

7

I.

STIMULACE A ROZVOJ ZÁKLADNÍCH SOCIÁLNÍCH DOVEDNOSTÍ

1. Úvod do programu, seznámení se s klíčovými postavami programu	14
2. Adaptace na nové prostředí	17
3. Otázky a odpovědi	20
4. Proč se lidé zdraví?	22
5. Proč používáme slova prosím a děkuji?	25
6. Kdy je vhodné odmítnout nabízenou pomoc?	28
7. Proč si přejeme navzájem něco dobrého?	31
8. Proč je dobré dodržovat čistotu a základní hygienické návyky?	34
9. Proč je dobré udržovat pořádek?	38
10. Proč je dobré umět se soustředit, zklidnit a relaxovat?	42
11. Proč je dobré dbát na bezpečnost? Jak souvisí bezpečnost se zklidněním se?	45
12. Proč je dobré učit se spolupracovat?	49

II.

JAK OVLÁDAT SVÉ CHOVÁNÍ?

13. Seberegulace chování (I. část)	56
14. Seberegulace chování (II. část)	61
15. Seberegulace chování (III. část)	64
16. Seberegulace chování (IV. část)	68
Několik slov na závěr programu	74
Seznam použitých zdrojů	75
Seznam příloh	76