

OBSAH

ÚVOD	9
1. KDO JE PADOUCH? A KDO JSEM JÁ?	17
Jak poznat šikanu a kdo ji způsobuje	18
Jak být hrdinou svého příběhu	23
Sourozenec – padouch, nebo hrdina?	25
Mýty a pravdy o šikaně	29
Přihláška do Hrdinské akademie	33
2. MOJE SUPERZBRANĚ	35
Zkroť svůj strach	36
Mysli a vnímej	41
Jak odvrátit boj	46
Když padouch zaútočí	56
Po útoku	78
Padouchova říše lží	79
3. VÝCVIK BOJOVNÍKA PROTI PADOUCHŮM	84
Trénink hlavy	85
Trénink reflexů	89
Trénink nezlomnosti	92
4. INTERNETOVÍ PADOUŠI	95
Jak být na internetu v bezpečí	96
Co když jsi pod palbou?	100
5. KDYŽ UŽ JE TO VÁŽNÉ	107
Jak najít pomoc	108
Dopis z budoucnosti	118

6. HRDINOVÉ POMÁHAJÍ.....	119
Jak pomoci kamarádovi.....	120
Co fakt nepomáhá.....	125
Překážky v pomoci.....	126
Když přátelství bolí.....	130
7. HRDINA NA CELÝ ŽIVOT:	
JAK BÝT SILNĚJŠÍ KAŽDÝ DEN.....	137
Postoj hrdiny.....	138
Emoční laboratoř – padouchovy špinavé triky.....	142
Improvizace – tvá skrytá superschopnost.....	153
Tvá hrdinská identita.....	155
Další způsoby obrany.....	158
Jak na trapasy a chyby.....	167
8. PADOUCH JE PROSTĚ PADOUCH?.....	169
Pod padouchovou pokličkou.....	169
Manipulace – padouchův oblíbený nástroj.....	179
Jak změnit padoucha.....	185
9. MALÍ HRDINOVÉ Z CELÉHO SVĚTA.....	187
Hrdinové v přírodě.....	190
10. ZÁVĚREM – K ČEMU JE ŠIKANA DOBRÁ? ..	193
Co nás může naučit sluníčko.....	194