

Obsah

Poděkování	7
Předmluva - Změna stereotypů	11
Kapitola první – Rozmluva, která léčí a sblížuje	15
Je uznání pocitů skutečně účinné?	19
Komunikační S.A.L.V.E.	21
Malé děti a emocionální slova	24
Kdy může uznání zranit	25
Zlé pocity, milující slova	27
Když od dítěte něco žádáme	30
Přetáčení	33
Uznání nevysloveného	35
Rozhovory o ztrátách a přeměnách	36
Jak se omluvit, aby se dítě mohlo cítit opět dobře	37
Když komunikace nefunguje	41
Úvod k pěti primárním dětským potřebám – Jak pochopit chování dítěte	45
Kapitola druhá – Láska	49
Láska není odměna	53
Jak děti pociťují lásku	55
Co je to rozmazlování	67
Odlišení vlastních potřeb od potřeb dítěte	69
Když dítě pochybuje o vaší lásce	75
Jak znovu získat schopnost bezpodmínečně milovat	77

Jak se zbavit strachu ze ztráty kontroly	78
Nebojte se poskytnout jasné vedení	81
Jak se zbavit strachu z nedostatku	83
Láska k sobě jako výchova (strach prosadit sebe)	84
Dělat radost rodičům	91
O důslednosti	93
Kapitola třetí – Sebevyjádření	97
Emocionální projevy dítěte	99
Odvaha cítit	103
Pláč	113
Separační úzkost a potřeba pláče	117
Záchvaty: pláč kvůli potřebě nebo potřeba pláče?	118
Cena ovládnutí	121
Když dítě používá záchvaty, aby dostalo, co chce	124
Vedení rodičů	128
Jak zabránit psychologii „oběti“	131
Naslouchání hněvu dítěte	134
Zpracování minulých zranění	139
Rodičovské sebevyjádření	140
Kapitola čtvrtá – Emocionální jistota	145
Vaše pocity a bezpečí dítěte	151
Jak rozpoznat chování založené na strachu	153
Jak předcházet lhaní, zatajování a dalším projevům strachu	155
Cena za ovládnutí dítěte	158
Jak bezpečně vyjádřit nevyhnutelný strach	160
Bezpečí vyjádřit nenávist	162
Nenávist mezi dětmi	164
„Kéž bych se zbavil sestřičky!“	165
Pocity nenávisti vůči rodičům	170
Poskytujte pomoc a ne strach	172

Kapitola pátá – Samostatnost a moc	177
Děti potřebují péči rodičů	179
Uvolnění dětské agrese	184
Jak předejít problémům, když nejsme doma	190
Tělesné hry	192
Lechtání	195
Zápas	196
Poslušné dítě	196
Rozvoj samostatnosti	198
Kapitola šestá – Sebevědomí	201
Základní kameny sebedůvěry	205
Co je a co není sebedůvěra	209
Sebevědomí, sourozenci a vrstevníci	213
Ponižování mezi sourozenci	218
Poznámky	225
Poznámka překladatelky	227