

Obsah

Úvod	9
Časť prvá: Čo sú emócie a prečo na nich záleží?	21
Prvá kapitola: Čo je emocionálna inteligencia?	23
Druhá kapitola: Vaša úloha pri emóciách vášho dieťaťa	34
Tretia kapitola: Čo sa deje v mozgu a v tele, keď prežívate veľké emócie?	48
Štvrtá kapitola: Metóda spoločného spracovania emócií	68
 Časť druhá: Spoločné spracovanie emócií s našimi malými ľuďmi	 115
Piata kapitola: Čo robiť v danej chvíli	117
Šiesta kapitola: Ako nastaviť a udržať hranice	152
Siedma kapitola: Kedy a ako sa rozprávať o správaní	173
Ôsma kapitola: Následky, tresty a odmeny	191
Deviata kapitola: Ako ukončiť záchvat skôr, než sa začne	204
Desiata kapitola: Keď máte viac detí	218
 Časť tretia: Vyššia úroveň CEPovania	 241
Jedenásta kapitola: Rozvíjanie empatie	243
Dvanásta kapitola: Zmeny	261
Trinásta kapitola: Budúcnosť je emocionálne inteligentná	287
 Poďakovanie	 300
Ďalšie nástroje: CEP kartičky	305
Poznámky	311