

Obsah

Předmluva Bonnie Badenoch	11
Předmluva Robyn Gobbel	14

1. část / Jak se stát odborníkem na chování svého dítěte

1. Co je vlastně chování a jak je změnit	19
Počkat! Dříve než budete číst dále: krátká poznámka o uspořádání této knihy	21
Řekněte mi více	22
Co je vlastně chování	25
Žádné chování není maladaptivní	26
Jste důležitější, než si myslíte	28
Znalosti nejsou ani polovinou úspěchu	29
Není to tak jednoduché	30
Jak jsem se sem dostala	30
Relační neurověda	31
(Velmi) stručný popis vývoje mozku	33
Trauma a toxický stres	36
2. Propojení, nebo ochrana: vědecké základy pocitu bezpečí	39
Cítit se v bezpečí	41
Neurocepce	42
Propojení, nebo ochrana	42
Uvnitř, venku a ve vztahu	43
„Ale vždyť tady není nic nebezpečného!“	48
Každé chování dává smysl	49
Stresový reakční systém	50
Trauma a toxický stres	51
Věda o bezpečí	52

3. Věřte mi... Vaše dítě chce být s vámi propojeno	54
---	-----------

Propojení je biologicky nezbytné	58
Chování spojená s citovou vazbou	59
Cyklus citové vazby	61
Když potřeba není uspokojena	63
Trauma a toxický stres	65
Ochranné chování	66
4. Jak s tím souvisí regulace?	68
Regulace, regulovat a regulovaný	73
Teorie citové vazby je teorie regulace	75
Seberegulace není cílem	77
Okruh rezonance	78
Seberegulaci nemohu nikoho naučit	80
Trauma a toxický stres	81
Každé chování dává smysl	82
„Obnovení funkce rekapituluje její vývoj“	83
2. část / Pojdme „napravit“ to chování	
5. Boudo, budko, kdo v tobě přebývá? Já sova, já hlídací pes, já vačice.	87
Moudrý soví mozek	89
Mozek hlídacího psa a mozek vačice	92
Sledujte mozek sovy, psa a také vačice	108
6. Rodičovské strategie, které podporují soví mozek	110
Rodičovství s koregulací	115
Zmenšení odstup	117
Předstírání, že je pokojovou rostlinou	119
Struktura, rutina a předvídatelnost	124
Sladění	126
Scaffolding (metoda lešení)	127
Posílení propojení	128
Než budeme pokračovat, na okamžik se zastavme	131

7. Rodičovské strategie pro mozek hlídacího psa	133
Intervence, jimiž posílíte bezpečí, regulaci a propojení s mozkem hlídacího psa	143
Prvním cílem je vždy bezpečí	147
Hlídací pes <i>Co se děje?</i>	148
Hlídací pes <i>Připraven k činu!</i>	155
Hlídací pes <i>Odprejskni!</i>	163
Útočící hlídací pes	169
To nestačí	171
Co dál?	171
8. Rodičovské strategie pro mozek vačice	173
Intervence, jimiž posílíte bezpečí, regulaci a propojení s mozkem vačice	176
Ohrožení života, i když žádné není	179
Vačice jsou si podobné jako vačice vačici	179
Zasněná vačice	187
Vychytralá vačice	191
Vypnutá vačice a vačice, která dělá mrtvou	197
Napijte se, dejte si svačinu nebo si dopřejte pohyb	203
9. Co dělat, když se soví mozek vrátí	204
Ale... co ty důsledky?	211
Co je to důsledek?	212
Za prvé: Náprava	214
Za druhé: Postarejte se o nevyhnutelný úspěch	217
Za třetí: Procvičujte – hravě!	221
Za čtvrté: Řekněte dítěti něco o mozku	223
Rozvíjet svůj soví mozek	226
3. část / Proč znalosti nejsou ani polovinou úspěchu	
10. Proč možná víte, jak reagovat, ale stejně to neuděláte	229
Váš soví mozek	232

Váš stresový reakční systém	234
Implicitní paměť: pamatuji si, ale nedokážu si vybavit	235
Když je upřímnost nebezpečná	240
Běžné rodičovské mentální modely	241
Velká reakce, malý (menší) problém	243
Vytváříme to, co očekáváme	244
Co teď?	244
11. Jak být tolerantnější k chování dítěte	246
Posilovací cvičení pro mozek	250
Propojení	251
Hravost	255
Všímejte si toho, co je dobré	257
Soucit se sebou	260
Pravidelná cvičení pro váš soví mozek	264
12. Jak nevypěnit – když vaše dítě pění	266
Regulování, ne klidní	269
Regulování a vztekli	270
1. krok: Všímnout si	271
2. krok: Uznat bez odsouzení	272
3. krok: Soucit se sebou	273
4. krok: Uvolnit napětí	274
Teď jste regulování, ne klidní	275
Aktualizace vašich mentálních modelů	277
Mozek se mění	278
Doslov	280
Slovníček	282
Poděkování	285
Poznámky	288