

Obsah

Úvod	15
I Můžeme rozvíjet emoční inteligenci svých dětí?	21
1 Emoční inteligence	22
2 Důvěřujte si	23
II Sedm otázek, které musíte položit	27
1 Co prožívá?	28
2 Co říká?	32
3 Co mu chci předat?	35
Spojit síly?	36
Naše děti nás poslouchají a pozorují	37
4 Proč to říkám?	39
5 Nesoupeří mé potřeby s potřebami mých dětí?	42
Když naši rodiče stojí v cestě našim dětem	44
6 Co je mi nejdražší?	48
7 Co je mým cílem?	51
8 Sedm otázek, které je dobré mít na paměti	55
III Život je pohyb	57
1 Kdo jsem? Emoční bytost	58
2 „Takže je dobré jim ve všem vyhovět?“	60
Odolat pokušení	60
Jak naučit dítě zvládat frustraci?	61
Potřeby a přání	62
3 „Nerozumím mu“	65
Zástupná emoce	65

Řeší to, co si nedovolím přiznat	65
Mé miminko bezdůvodně pláče	66
Mé dítě fňuká pro nic za nic	67
Sny a noční můry	68
4 Potlačování emocí	71
Moje dítě chce dudlík	74
Je to dokonalé miminko, pořád jen spí	74
Neprojevuje se!	75
Trucuje?	77
Je až příliš hodné?	77
Obviňuje druhé?	78
5 Ovládat se bez potlačování	79
Máme přiběhnout hned, jak vzlykne?	80
Co dělat?	81
Empaticky naslouchat	82
6 „Rozčiluje mě to jeho nekonečné fňukání!“	85
Příliš je příliš	85
Když v sobě jedna emoce ukrývá jinou	85
Dělej to jako já...	86
Nemá právo se zlobit, to já jsem v právu!	86
„Moje prudká reakce na jeho chování“	87
Zhojit své vlastní dětství	89

IV Strach 91

1 Máme brát jeho strach vážně?	92
2 Nejčastější druhy strachu	95
Hlasité zvuky	95
Strach jít spát	96
Je třeba se bát pohádek?	97
Bojí se děti rády?	99
Drak v tunelu	100
Strach z pavouků, z hmyzu, ze psů, z koček a jiné fobie	101
Sklep a komora	102
Stydí se?	103
Co dělat se strachem ze školy, z učitele, ze známek...	104

3	Překonání strachu	107
	Shrňme si, jak provést dítě emocí	109
4	Práce s trémou	112
5	Je bázlivé?	114
	Reakce na přílišnou rodičovskou ochranu	114
	Potlačování vzteku	115
	Vyjádření popíraného nebo potlačovaného strachu rodičů ..	116
	Jak pomoci bázlivému dítěti	117
V	Hněv je důležitý k hledání identity	119
1	Hněv je zdravou reakcí	120
	Fáze zpracování smutku	121
	Konfrontace s nespravedlností	122
2	Rozpoznat potřebu	125
3	Fyziologická reakce, během níž je dobré zůstat s dítětem ..	127
4	Když se rodiče zlobí	131
	Spravedlivý hněv	132
5	Pár triků, jak se vyhnout násilí ve chvíli, kdy nás svrbí ruka	136
6	Je vznětlivé?	137
	Odras slunce na měsíci	138
VI	Radost	141
1	Můžeme se naučit radovat se ze života?	142
	Uznávat hodnotu, povzbuzovat	143
	Zbavit se kultu utrpení	144
2	Láska	145
3	Hry, křik, smích	146
4	Doprovázet v radosti	148
VII	Smutek	151
1	Slzy nás rozrušují	152
	Co říct?	154
2	Nostalgie	158

„Zacelit“ ránu	158
Přijmout nevyhnutelné	159
3 Průvodci smutkem	160
VIII Deprese	161
1 Jak ji odhalit?	162
2 Neúspěch ve škole jako příznak	165
3 Má depresi?	166
Jak mu pomoci?	166
IX Život není dlouhá klidná řeka	169
1 Je nutné se zatvrdit, abychom obstáli v životních zkouškách?	170
2 Odloučení	173
Odloučení po porodu	173
Odloučení při návštěvě jeslí	174
Vždy mluvte o odloučení předem!	175
Uvykání odloučení	177
Zůstat během odloučení v kontaktu?	178
Shledání	179
První citové rozchody	180
Stěhujete se?	180
3 Příchod dalšího dítěte	183
4 Neshody mezi rodiči	185
5 Rozvádíte se	186
Pravda vychází z dětských úst	187
Je rozluka opravdu traumatizující?	188
Vaše děti chtějí, abyste byli šťastní a naplnění	190
Je možné nahradit nepřítomného otce?	190
Jak oznámit rozchod?	191
6 Nehoda, nemoc, bolest	192

X Několik nápadů, jak žít s dětmi šťastněji	195
1 Buďte šťastní	196
Dítě se snaží zahojit svého rodiče	196
2 Poslouchejte	199
Poslouchejte tělem!	199
Poslouchejte srdcem	200
Slova, která můžete použít	200
Abyste se dostali o něco dál, pokládejte také otevřené otázky	201
3 Komunikujte spolu přímo, tělem, srdcem a hlavou	202
Hlazení, polibky	202
Sněte společně	202
Mluvte o svých pocitech	202
Vzpomínejte na své dětství	203
Mluvte o všem	203
Komunikujte z duše do duše	203
4 Vnímejte to štěstí být rodičem	205
Závěr	206