

OBSAH

ÚVOD	9
Děsivé, legrační a bezpečné	
KAPITOLA PRVNÍ	19
Úzkost v dětském věku:	
Pohotovost, poplach, vyhodnocení a konec poplachu	
KAPITOLA DRUHÁ	47
Druhé kuře:	
Empatickým rodičovstvím k sebedůvěře	
KAPITOLA TŘETÍ	68
Relaxovat i řídit:	
Úzkost a tělo	
KAPITOLA ČTVRTÁ	97
Na hraně:	
Přibližování a vyhýbání se hranici	
KAPITOLA PÁTÁ	125
Pan Spock versus doktor Spock:	
Potlačené a vyjádřené emoce	
KAPITOLA ŠESTÁ	150
Představy versus realita:	
Postavte se úzkostným myšlenkám	
KAPITOLA SEDMÁ	174
Od bubáků pod postelí po úzkostnou polévku:	
Jak se vypořádat s nejčastějšími dětskými úzkostmi	
KAPITOLA OSMÁ	208
Jak najít radost:	
Od úzkosti, obav a strachu ke kontaktu a důvěře	

<i>Přehled textů, ze kterých autor v jednotlivých kapitolách vychází</i>	227
<i>Literatura</i>	232
<i>Přehled her, technik a cvičení</i>	236