

Obsah

Úvod – Proč jsem napsala tuto knihu 13

Část I: Porozumění vlastnímu dítěti – na způsob ještěrky, paviána a moudré sovy

1 Ještěrka, pavián a moudrá sova 23

2 Procesy mozku nezůstávají v mozku 51

Část II: Rodičovství s ještěrkou, paviánem a moudrou sovou

3 Jak zvládat záchvaty vzteku a stopnout
vzdor ve dvaceti krocích 63

4 Regulace emocí a rodičovství PZJ 91

5 Pláč jako forma komunikace 113

6 Výskoky, stres a „Oslíčku, otřes se“ 125

7 Vánoce a červený kód 137

8 Dohody, hranice a důsledky 151

9 Nálepky jsou k ničemu 171

10	Desetiminutové dobíjení energie a hodinka pro hrdiny	181
11	Nikdy neodmítejte hru s dítětem	199
12	Jak předejít sourozeneckým hádkám	217
13	Zásadní životní změny, školka a začátek školy	247
14	Z prázdného šálku nelze nalévat	273
	Použitá literatura a zdroje	293
	Poznámka překladatelky	298
	Poděkování	299
	O autorce	303