

Obsah

Předmluva k americkému vydání (Dr. Thomas Gordon)	13
Předmluva k českému vydání (Eva Labusová)	15
Upozornění	19

ČÁST PRVNÍ

Některé důležité skutečnosti týkající se pláče a záchvatů vzteku

1 Úvod: Velké nedorozumění	24
2 Jak se děti zbavují stresu	29
3 Fyziologie stresu a pláče	34
4 Blahodárný vliv pláče na psychiku	41
5 Využití pláče v dětské terapii	48
6 Vzpomínky dospělých na pláč v dětství: jak je pláč potlačen	55
7 Rozdíly mezi pláčem mužů a žen	59
8 Kontrolní mechanismy u dospělých	61

ČÁST DRUHÁ

Pláč u miminek (od narození do jednoho roku věku)

1 Význam pláče v raném dětství	66
2 Zdroje stresu u miminek	70
3 Co dělat, když miminka pláče	79
4 Jak během raného dětství omezit stres a potřebu pláče dítěte	85
5 Jak se miminka učí pláč potlačovat: původ kontrolních mechanismů ...	88
6 Jak pomoci miminku prospat celou noc (aniž byste je ignorovali)	99

ČÁST TŘETÍ

Pláč a záchvaty vzteku u malých dětí (od jednoho roku do osmi let věku)

1 Zdroje stresu u dětí	104
2 Co dělat, když děti pláče	107

3	„Fenomén polámané sušenky“	109
4	Jak nakládat s fyzickým zraněním	113
5	Pláč během odloučení	115
6	Jak zacházet s násilím	121
7	Pláč při ukládání k spánku	128
8	Jak pomoci dětem, aby se vyrovnaly s konkrétními traumatickými událostmi	130

ČÁST ČTVRTÁ

Aplikace v praxi

1	Jak interpretovat chování dítěte	136
2	Jak vytvořit prostředí citového bezpečí	139
3	Vyrovnavání se s vlastními pocity	144
4	Zkušenosti rodičů	149
5	Časté otázky	161
6	Jak podpořit rodiče, jejichž děti pláčou	175
	Odkazy	178
	Nedávno uveřejněné odborné články o pláči	197
	Další doporučená literatura	199
	O autorce	201
	Další knihy Alethy Solterové	
	Co je vědomé rodičovství?	

Seznam shrnujících přehledů

Shrnutí hlavních myšlenek	28
Hlavní zdroje stresu pro miminka a malé děti	30
Jak je pláč u dětí potlačován	55
Časté kontrolní mechanismy u dospělých	61
Jak reagovat na pláč miminka	80
Jak omezit zdroje stresu během raného dětství	85
Časté kontrolní mechanismy u malých dětí	89
Jak se vyléčit z citového zranění	131
Jak vytvořit prostředí citového bezpečí	139
Cvičení pro uvědomění si vlastních pocitů ohledně pláče	146