

Obsah

Podakovanie	7
Predhovor – Zmena stereotypov.....	10
Prvá kapitola – Rozhovor, ktorý lieči a zblížuje.....	15
Je uznanie pocitov skutočne účinné?	19
Komunikačné S.A.L.V.E.	21
Malé deti a emocionálne slová	25
Kedy môže uznanie zraniť	26
Zlé pocity, milujúce slová	28
Keď od dieťaťa niečo žiadame.....	31
Pretáčanie	34
Uznanie nevysloveného	36
Rozhovory o stratách a premenách.....	38
Ako sa ospravedlniť, aby sa dieťa mohlo cítiť opäť dobre	38
Keď komunikácia nefunguje	43
Úvod k piatim primárnym detským potrebám – Ako pochopiť správanie dieťaťa	47
Druhá kapitola – Láska.....	51
Láska nie je odmena	56
Ako deti pociťujú lásku	57
Čo je to rozmaznávanie	70
Odlíšenie vlastných potrieb od potrieb dieťaťa.....	72
Keď dieťa pochybuje o vašej láske	79
Ako znovu získať schopnosť bezpodmienečne milovať	81
Ako sa zbaviť strachu zo straty kontroly	82
Nebojte sa poskytnúť jasné vedenie	85

Ako sa zbaviť strachu z nedostatku	88
Láska k sebe ako výchova (strach presadiť sa)	89
Robiť rodičom radosť	96
O dôslednosti.	98
Tretia kapitola – Sebavyjadrenie.	101
Emocionálne prejavy dieťaťa	103
Odvaha cítiť	108
Plač	118
Separačná úzkosť a potreba plaču	123
Záchvaty: plač kvôli potrebe alebo potreba plaču?	124
Cena ovládania	127
Keď dieťa používa záchvaty na to, aby dostalo, čo chce	130
Vedenie rodičov.	134
Ako zabrániť psychológii „obete“	137
Načúvanie hnevu dieťaťa	140
Spracovanie minulých zranení.	146
Rodičovské sebavyjadrenie	148
Štvrtá kapitola – Emocionálna istota	153
Vaše pocity a bezpečie dieťaťa	159
Ako rozpoznať správanie založené na strachu	161
Ako predchádzať klamaniu, zatajovaniu a ďalším prejavom strachu	164
Cena za ovládanie dieťaťa	167
Ako bezpečne vyjadriť nevyhnutný strach.	169
Bezpečie vyjadriť nenávisť	171
Nenávisť medzi deťmi.	173
„Kiež by som sa zbavil sestričky!“	175
Pocity nenávisťi voči rodičom.	180
Poskytujte pomoc, a nie strach	183

Piata kapitola – Samostatnosť a moc	187
Deti potrebujú rodičovskú starostlivosť	189
Uvoľnenie detskej agresie	194
Ako predísť problémom, keď nie sme doma	201
Telesné hry	203
Šteklenie	206
Zápas	207
Poslušné dieťa	207
Rozvoj samostatnosti	210
Šiesta kapitola – Sebavedomie	213
Základné kamene sebadôvery	217
Čo je a čo nie je sebadôvera	221
Sebavedomie, súrodenci a rovesníci	225
Ponižovanie medzi súrodencami	231
Poznámky	236