

Obsah

ÚVODEM	9
PŘEDMLUVA	13
1. CO JE PSYCHICKÁ ODOLNOST A JAK SE VYVÍJÍ	17
Vnitřní váha – rovnováha	18
Cesta k psychické odolnosti	21
Vývoj psychické odolnosti u kojence	25
Vývoj psychické odolnosti u batolete	28
Vývoj psychické odolnosti u předškolního dítěte	31
Vývoj psychické odolnosti u školního dítěte a adolescenta	33
2. NÁPODOBA ANEBI ZAČÍT U SEBE	37
Učení podle modelu	37
Zástupné důsledky	38
Od pozorování k provedení určitého chování	39
Co rozhodne o tom, jak se dítě bude chovat	41
Co mohu udělat jako rodič	43
Nakládání s vlastními omyly	46
Vybírejte vhodné modely mezi vrstevníky	46
Minimalizujte účinek srovnávání schopností	48
Psychická odolnost je nakažlivá	50
3. PŘÍBĚHY A JEJICH SÍLA V ŽIVOTĚ DÍTĚTE	53
Příběh příběhů	54
Síla příběhu	57
4. DŮSLEDKY CHOVÁNÍ A JEJICH VLIV NA DÍTĚ	63
Princip fungování pozitivních a negativních důsledků chování	63
Odměna a trest nepodtrývajících psychickou odolnost	64



Negativní důsledky a tresty	66
Povolené zlobení	70
5. ÚSPĚCHY A NEÚSPĚCHY DĚTÍ	75
Role úspěchu a neúspěchu v životě dítěte	75
Užitečnost neúspěchu	76
Dobře provést neúspěchem	80
Zdravé sebevědomí	82
Respekt k dítěti	83
Vzdát se ideálu dokonalosti aneb Buďme realisti	84
Jak dítěti dodat pocit vlastní hodnoty	85
6. PĚSTOVÁNÍ SAMOSTATNOSTI	91
Dát prostor	92
Samostatnost mimo rodinu	93
Malé zkoušky odvahy v bezpečí	94
Zacházení se strachem	96
Samostatnost jako schopnost být sám sebou	101
7. RYTMUS A RITUÁLY JAKO JISTOTA DĚTSTVÍ	109
Rytmus života	109
Rituály rámcem všedního dne	110
Čas věnovaný jídlu	113
Rytmus roku	115
Odkud se rituály berou	117
Na co se těšíme	119
Role hodnot a náboženské víry	120
8. SPÁNEK A ODPOČINEK	125
Jak spíme	125
Usínání a večerní rituály	128
Polední spánek neboli „šlofík“	135
Relaxace a uvolnění	136
Masáže	138
Síla přírody	139

9. SOCIÁLNÍ OPORA – UMĚNÍ POŽÁDAT O POMOC	145
Jak na to	148
Jak pomáhat	149
Pomoc umět žádat i poskytnout	150
Dospělý poskytující pomoc dítěti	151
10. POVINNOSTI A PRÁCE	157
11. PSYCHICKÁ ODOLNOST V NÁROČNÝCH ŽIVOTNÍCH SITUACÍCH	163
Krise všedního dne	163
Krise podmíněné vývojem	167
Práce s emocemi	168
Řešení konfliktních situací	172
Strategie řešení náročných situací	177
Příprava na zátěžové situace	178
Provázení velkými krizemi	196
Principy zacházení s dítětem v krizi	204
DOPORUČENÉ KNIHY PRO RODIČE I DĚTI	209