

Obsah

Poděkování	8
Předmluva k českému vydání	10
Úvod	12
I. Můžeme rozvíjet emoční inteligenci svých dětí?	18
1. Emoční inteligence	20
2. Důvěřujte si	22
II. Sedm otázek, které si musíme položit	26
1. Co prožívá?	28
2. Co říká?	32
3. Co mu chci předat?	35
Spojit své síly?	36
Naše děti nás poslouchají a pozorují	38
4. Proč to říkám?	39
5. Nesoupeří mé potřeby s potřebami mých dětí?	42
Když naši rodiče stojí v cestě našim dětem	45
6. Co je pro mě tím nejdražším?	48
7. Co je mým cílem?	50
8. Sedm otázek, které je dobré mít na paměti	53
III. Život je pohyb	
1. Kdo jsem? Emoční bytost	56
2. „Takže je dobré jim ve všem vyhovět?“	59
Odolat pokušení	59
Jak naučit dítě zvládat frustraci?	60
Potřeby a přání	62
3. „Nerozumím mu“	64
Zástupná emoce	64
Řeší to, co si nedovolím přiznat	64
Mé miminko bezdůvodně pláče	65
Mé dítě fňuká pro nic za nic	66
Sny a noční můry	67
4. Potlačování emocí	70
Moje dítě chce dudlík	73
Je to dokonalé miminko, pořád jen spí	74
Neprojevuje se!	74
Trucuje?	76
Je až příliš hodné?	77

Obviňuje druhé?	78
5. Ovládat se bez potlačování	79
Máme přiběhnout hned, jak vzlykne?	80
Co dělat?	81
Empaticky naslouchat	82
6. „Rozčiluje mě to jeho nekonečné fňukání!“	85
Příliš je příliš	85
Když v sobě jedna emoce ukryvá jinou	86
Dělej to jako já...	86
Nemá právo se zlobit, to já jsem v právu!	87
„Moje prudká reakce na jeho chování“	88
Zhojit své vlastní dětství	90
IV. Strach	92
1. Máme brát jeho strach vážně?	94
2. Nejčastější druhy strachu	97
Hlasité zvuky	97
Strach jít spát	98
Je třeba se bát pohádek?	99
Bojí se děti rády?	101
Drak v tunelu	102
Strach z pavouků, z hmyzu, ze psů, z koček a jiné fobie	103
Sklep a komora	104
Stydí se?	105
Co dělat se strachem ze školy, z učitele, ze známek...	105
3. Překonání strachu	108
Shrňme si, jak provést dítě emocí	110
4. Práce s trémou	113
5. Je bázlivý?	115
Reakce na přílišnou rodičovskou ochranu	115
Potlačování vzteku	116
Vyjádření popíraného nebo potlačovaného strachu rodičů	117
Jak pomoci bázlivému dítěti	118
V. Hněv je důležitý k hledání identity	120
1. Hněv je zdravou reakcí	122
Fáze zpracování smutku	123
Konfrontace s nespravedlností	125
2. Přeložit potřebu	127
3. Fyziologická reakce, během níž je dobré zůstat s dítětem	129
Přijmout emoci	130
Emoci vzít vážně a případně ji zformulovat do slov	130
Pokud jde o malé dítě: držet ho a zůstat s ním	130

Hněv dodává pocit osobní síly	130
Pokud je dítě větší	131
4. Když se rodiče zlobí	132
Spravedlivý hněv	133
5. Pár triků, jak se vyhnout násilí ve chvíli, kdy nás svědčí ruka	137
6. Je vznětlivé?	138
Odraz slunce na měsíci	139
VI. Radost	141
1. Můžeme se naučit radovat se ze života?	144
Dodat hodnotu, povzbudit	146
Zbavit se kultu utrpení	147
2. Láska	148
3. Hry, křik, smích	149
4. Doprovázet v radosti	151
VII. Smutek	154
1. Slzy nás rozrušují	156
Co říct?	158
2. Nostalgie	162
„Zacelit“ svou ránu	162
Přijmout nevyhnutelné	164
3. Průvodci smutkem	165
VIII. Deprese	166
1. Jak ji odhalit?	168
2. Neúspěch ve škole jako příznak	171
3. Má depresi?	172
Jak mu pomoci?	172
IX. Život není dlouhá klidná řeka	176
1. Je nutné se zatvrdit, abychom obstáli v životních zkouškách?	178
2. Odloučení	181
Odloučení po porodu	181
Odloučení při návštěvě jeslí	182
Vždy mluvte o odloučení předem!	183
Uvykání odloučení	185
Zůstat během odloučení v kontaktu?	186
Shledání	187
První citové rozchody	188
Stěhujete se?	189
3. Příchod dalšího dítěte	191
4. Neshody mezi rodiči	193

5. Rozvádíte se	194
Pravda vychází z dětských úst	196
Je rozluka opravdu traumatizující?	196
Vaše děti vás chtějí šťastné a naplněné	198
Je možné nahradit nepřítomného otce?	198
Jak oznámit rozchod?	199
6. Nehoda, nemoc, bolest	200
X. Několik nápadů, jak žít s dětmi šťastněji	202
1. Buďte šťastní	204
Dítě se snaží napravit svého rodiče	205
2. Poslouchejte	207
Poslouchejte svým tělem!	207
Poslouchejte srdcem	208
Slova, která můžete použít	208
Abyste se dostali o něco dál, položte také otevřené otázky	209
3. Komunikujte spolu přímo, tělem, srdcem a hlavou	211
Hlazení, polibky	211
Sněte společně	211
Mluvte o svých pocitech	212
Vzpomínejte na své dětství	212
Mluvte o všem	212
Komunikujte z duše do duše	213
4. Vnímejte to štěstí být rodičem	214
Závěr	215