

Předmluva	7
Stát se prarodičem znamená velkou událost i velké hledání	7
Úvod	15
Jaký je rozdíl mezi emocemi a city?	20
Kde se berou emoce?	23
Jak se vyvíjejí emoční stavy?	
Jak je možné, že někteří lidé jsou emotivnější než ostatní?	25
Konstelace strachu	31
Jak se strach projevuje?	31
Jaký význam má strach ve věku, kdy se stáváme prarodiči?	32
Jedná se oprávněný strach?	34
Jak mohou působit obavy a strach na vztahy mezi prarodiči a rodiči?	37
Jak mohou působit obavy a strach na vztah s našimi vnoučaty?	40
Konstelace smutku	47
Jak se smutek projevuje?	47
Jaký význam má smutek ve věku, kdy se stáváme prarodiči?	48
Co může způsobit smutek ve vztazích mezi prarodiči a rodiči?	50
Co může způsobit smutek ve vztahu k našim vnoučatům?	51
Konstelace hněvu	55
Jak se hněv projevuje?	55
Jaký význam má hněv ve věku, kdy se stáváme prarodiči?	62
Co může způsobit hněv ve vztazích mezi prarodiči a rodiči?	64
Co může způsobit hněv ve vztahu k našim vnoučatům?	67
Jak můžeme dítěti pomoci?	68
Konstelace překvapení	71
Jak se překvapení projevuje?	71

Jaké místo může zaujmout překvapení jakožto emoce ve věku, kdy se stáváme prarodiči?.....	71
Co může způsobit překvapení ve vztazích mezi prarodiči a rodiči?	72
Co může způsobit překvapení ve vztahu k našim vnoučatům?	73
Konstelace žárlivosti	75
Jak se žárlivost projevuje?	75
Jaký význam má žárlivost ve věku, kdy se stáváme prarodiči?	76
Co může způsobit žárlivost ve vztazích mezi prarodiči a rodiči?	77
Co může způsobit žárlivost ve vztahu k našim vnoučatům?	78
Konstelace radosti	81
Jak se radost projevuje?	81
Jaký význam má radost ve věku, kdy se stáváme prarodiči?.....	82
O jakou lásku se jedná?	83
Co může způsobit radost ve vztazích mezi prarodiči a rodiči?.....	84
Co může způsobit radost ve vztahu k našim vnoučatům?	85
Místo závěru	89
Hledání grálu moudrosti... ..	89
Co je to moudrost?	93
Pohled české psycholožky	99
Být prarodičem, tomu je třeba se učit.....	99
Babičky a dědečkové jsou nepostradatelní	100
Rozvíjení emoční inteligence	101
Situace, které mohou nastat	101
Prarodiče jistotou rodičů	102
Sociální adaptace	104
Dodatek	107
Hlavní cíl „školy prarodičů“:	107
Pro koho? S kým?.....	107
Co je Škola prarodičů?	108
Proč?	108
Čím se zabývá Škola prarodičů?	109
Jaké jsou projekty Školy prarodičů?.....	110
Doporučená literatura	111