

Obsah

Úvod	9
------------	---

Část 1

Jak vzniká hněv a agrese u dětí:

Možné příčiny	11
---------------------	----

1. Vědecké teorie	13
2. Vývojové fáze	16
3. Úloha výchovy	21
4. Vliv vrstevníků	26
5. Nevhodný životní styl	28
6. Význam smyslového vnímání	33

Část 2

Jak čelit dětským záchvatům vzteku:

Tipy a návrhy	37
1. Malý uzlíček vzteku	39
2. Potyčky a škádlení v (před)školním věku	44
3. Pozor, vysoké napětí! Nástup puberty	49
4. Když se sourozenci hádají	54
5. Hranice, opora a bezpečnost	58
6. Pravidla pro konzumaci médií	63
7. Zdravé stravování	65
8. Posílení sebeúcty prostřednictvím povzbuzování a respektu	70
9. Reagovat na pocity	74
10. Komunikovat s cítem	80

11. Hry proti hněvu	85
12. Vnášení pohybu do každodenního života	88
13. Pomocí hry podporovat vnímání	93
14. Relaxace a odbourávání stresu	100

Část 3

Co mohou rodiče udělat pro sebe	105
1. Dbát na vlastní potřeby a pocity	107
2. Relaxovat a získat vnitřní sílu	110
3. Váš osobní havarijní plán	117

Poznámky	118
Rozšiřující literatura	120
Adresy	122
Seznam her a cvičení	124
Poděkování	127