

OBSAH

<i>Předmluva</i>	5
<i>Úvod</i>	9
VYUŽITÍ AHA! RODIČOVSTVÍ PŘI VÝCHOVĚ ŠŤASTNÝCH SOUROZENCŮ	15
1. Co znamená vyrovnaný rodič	17
2. Dovednosti, které vám jako rodiči pomohou dosáhnout větší vyrovnanosti	21
Sebeuklidnění	22
Emoční koučink	26
3. Jakým způsobem podporuje výchova bez trestů vztah mezi sourozenci	31
Nový pohled na kázeň	32
Empatické nastavení hranic	35
Co ukazují výzkumy v oblasti kázně a sourozeneckého vztahu	37
Proč tresty způsobují více sourozeneckých potyček	39
Nový pohled na vykázání dítěte do kouta	41
Nový pohled na odměňování	43
Rozdíl mezi důsledky a hranicemi	44
Co když empatie nefunguje	47
Preventivní péče: Dovádění, speciální vyhrazený čas a emoční koučink	51
Jak pomoci dítěti se silnými emocemi: zůstat s ním	55
Plánované uvolnění emocí	57
4. Co zhoršuje sourozeneckou rivalitu a jak mohou rodiče situaci zlepšit	63
Z pohledu dítěte: To není kamarád – to je náhrada!	64
Faktory, které mohou zhoršit rivalitu: Povaha	65
Věkový rozdíl	68

Pohlaví	71
Rodiče mohou pomoci budovat skvělý vztah mezi sourozenci ...	72
5. Co když se vaše děti už perou	75

NEŽ SE NARODÍ NOVÉ MIMINKO

A PRVNÍ DVA ROKY PO JEHO NAROZENÍ	81
--	-----------

6. Příprava na vřelé přivítání	82
---	-----------

Jak říct dítěti o novém sourozenci	83
--	----

Dvanáct způsobů, jak pomoci dítěti začít navazovat pouto už během těhotenství	87
---	----

Začněte se už nyní ujišťovat, že se vaše dítě může spolehnout na oba své rodiče	90
---	----

10 tipů, jak pomoci dítěti zvládnout emoce spojené s tím, že se z něj stává starší sourozenec	94
---	----

Odstavení dítěte versus tandemové kojení	97
--	----

Jak připravit první dítě na odloučení během nadcházejícího porodu	99
---	----

Plánujete přítomnost dítěte u porodu	101
--	-----

Vyrobte pro dítě knihu zachycující důležitou změnu	103
--	-----

Jak pracovat s vlastními emocemi spojenými s příchodem dalšího dítěte	106
---	-----

Každé dítě milujeme nejvíc	107
----------------------------------	-----

Zvažte možnost napsat svým blízkým dopis před porodem ...	108
---	-----

7. Dobrý začátek: narození a prvních několik měsíců života	111
---	------------

Seznámení dítěte s miminkem	112
-----------------------------------	-----

Den první – sžívání v rámci rodiny	114
--	-----

Jak zaměstnat starší dítě, zatímco krmíte miminko	117
---	-----

První týden – jak zůstat napojen na dítě a organizovat návštěvy ...	120
---	-----

Jak pomoci dítěti s jeho smíšenými pocity z miminka	123
---	-----

Příliš nadšená objetí – co s nimi?	126
--	-----

Regrese – Když se vaše dítě vrátí ve vývoji zpět	127
--	-----

Jak zvládnout odpolední spánek a večerní ukládání do postele, pokud máte více než jedno dítě	131
--	-----

První měsíc – Zvykání na novou situaci	134
--	-----

Když se dítě těžko přizpůsobuje	136
---------------------------------------	-----

Každodenní návyky, které pomohou udržet spojení mezi vámi a dítětem teď, když se o vám musí dělit	140
Jak prostřednictvím her pomoci dětem se žárlivostí	146
Čtěte dítěti knihy o tom, co to znamená být starším sourozencem	148
11 tipů, jak od samého začátku podpořit skvělý sourozenecký vztah	150
8. Novorozenec roste: budování pozitivních základů.	154
10 tipů, jak udržet domácnost v míru, když se z miminka stává batole	155
Jak si rozdělit čas	159
Jak pomoci dětem se silnými emocemi, když máte víc než jedno rozrušené dítě	163
Tvorba knížky o sourozencích, která upevní pouto mezi dětmi ..	167
Jak pomoci staršímu dítěti řešit problémy s mladším sourozencem	169
Co říct, když dítě žárlí na miminko	172
Když dítě říká, že miminko nenávidí	174
Co dělat, když miminko bere staršímu sourozenci hračky	176
Když se dítě chová k miminku agresivně	179
Co když je agresor příliš malý, aby to pochopil?	183
Má se dítě trestat za agresivitu?	184
Scénář pro situace, kdy starší sourozenec udeřil mladšího	190
Co když je agresorem miminko	196
Hry, které upevňují pouto mezi miminkem a staršími dětmi ...	199
9. Proč se prostě nemůžou rozdělit? Proč se děti perou o věci? ..	201
Nový pohled na dělení se o věci: Radikální řešení	203
Samostatně regulované střídání: Co se děti učí	206
Koučování dítěte, zatímco čeká, až na něj přijde řada:	209
Když batole neumí čekat	211
Vzor rodinné dohody o vlastnických právech a sdílení	214
UČÍME DĚTI MÍRU	217
10. Jak pomocí koučinku vést děti k tomu, aby uměly vyjádřit své pocity a řešit problémy	218

Jak ocenit každé z dětí, aniž bychom podnítily soutěživost	313
Proč děti o všechno soupeří	316
Jak dbát na to, abyste nevědomky nepěstovali soutěživost	318
Jak pomoci dětem s pocity soutěživosti	319
Co když jedno dítě upřednostňujete?	321
13. Nástroje k předcházení rivalitě a posílení hlubokého pouta	324
Vedte děti k tomu, aby se vzájemně oceňovaly	325
Pravidelné rodinné rituály, které podporují sourozenecké pouto	327
Rodinná pravidla a hesla, která podporují blízkost mezi sourozenci	331
Jak vytvářet příležitosti pro více pozitivních interakcí mezi dětmi	333
Strategie k vytvoření sourozeneckého týmu	335
Měníme spojení: Jak zabránit dětem, aby se nespolečily proti sobě	337
Proč fyzické dovádění snižuje sourozeneckou rivalitu	339
NA OKRAJ: Hry podporující dovádění	342
Proč není vhodné lechtat?	344
Když mají děti společný pokoj	345
Rodinná setkání – fórum, za které budete vděční!	350
Mluvicí hůlka (talking stick)	354
14. Vliv na pořadí narození	356
Koučování starších sourozenců	357
Koučování mladších sourozenců	358
Koučování prostředních sourozenců	361
Vyberte si lásku	363

