

Obsah

Predslov 7

Úvod 9

PRVÁ ČASŤ: ČO SME SA O VÝCHOVE NAUČILI OD RODIČOV

Minulosť nám to spočíta (aj našim deťom) 15 •

Narušenie a náprava 21 • Náprava minulosti 25 • Naš vnútorný hlas 28 • Dobrý rodič, zlý rodič – tienistá stránka posudzovania 32

DRUHÁ ČASŤ: PROSTREDIE VÁŠHO DIEŤAŤA

Nejde o štruktúru rodiny, ale o to, ako si rozumieme 37 •

Ak už rodičia nie sú spolu 39 • Ako zvládať bolesť 41 •

Keď sú rodičia spolu 42 • Ako sa hádať a ako sa nehádať 43 • Pestovanie ústretovosti 49

TRETIA ČASŤ: POCITY

Ako sa naučiť skrotiť pocity 58 • Prečo je dôležité uznávať pocity 61 • Prípadová štúdia: nebezpečenstvo nedovolených pocitov 67 • Narušenie, náprava a pocity 71 • Vcítiť sa, nie riešiť 72 • Strašidlá pod posteľou 75 • Prečo by sme mali prijať každú náladu 77 • Požiadavka šťastia 80 • Rozptýlenie od pocitov 83

ŠTVRTÁ ČASŤ: POLOŽIŤ PEVNÉ ZÁKLADY

Tehotenstvo 89 • Sympatetická mágia 92 • Ku ktorému taboru rodičov patríte? 97 • Bábätko a vy 100 • Tvorba pôrodného plánu 101 • Ako sa podeliť o zážitok z pôrodu 102 • Hľadanie prsníka 103 • Prvotné puto 105 • Podpora: ak chceme byť rodičmi, musíme

cítiť podporu od svojich rodičov 107 • Teória vzťahovej väzby 115 • Vynucovací plač 119 • Odlišné hormóny, odlišné ja 122 • Osamelosť 122 • Popôrodná depresia 125

PIATA ČASŤ: PODMIENKY PRE DOBRÉ DUŠEVNÉ ZDRAVIE

Puto 135 • Dávať a prijímať v komunikácii 136 • Ako sa začína dialóg 138 • Komunikačná výmena 139 • Diafóbia: keď dialóg viazne 140 • Význam aktívneho pozorovania 144 • Čo sa deje, keď ste závislí od telefónu 146 • Rodíme sa s prirodzenou schopnosťou viesť dialóg 147 • Aj deti sú ľudia 150 • Ako učíme deti byť otravné – a ako prerušiť tento bludný kruh 152 • Prečo sa dieťa na vás „lepí“ 155 • Zmysluplnosť starostlivosti o deti 156 • Východisková nálada vášho dieťaťa 157 • Spánok 158 • V čom spočíva postrčenie k spánku? 162 • Pomáhať, nie zachraňovať 165 • Hra 168

ŠIESTA ČASŤ: SPRÁVANIE – KAŽDÉ SPRÁVANIE NIEČO KOMUNIKUJE

Vzory 177 • Hra na víťaza a porazeného 179 • Sústreďte sa na to, čo funguje v prítomnosti, a nie na to, čoho sa bojíte v budúcnosti 182 • Potrebné vlastnosti, aby sme sa vedeli správať slušne 183 • Ak má každé správanie niečo komunikovať, čo znamená nevhodné správanie? 187 • Výhody pozitívne investovaného času 191 • Ako podporiť správanie tým, že vyjadríte pocity slovami 192 • Keď vysvetlenia nepomáhajú 194 • Aký prísny má byť rodič? 198 • Niečo viac o záchvatoch hnevu 201 • Fňukanie 206 • Keď rodičia klamú 209 • Keď deti klamú 213 • Hranice: definujte seba, nie dieťa 220 • Určovanie hraníc pri starších deťoch a tínedžeroch 228 • Tínedžeri a mladí dospelí 231 • A na záver, keď už vyrastú 238

Doslov 243

Ďalšie zdroje na čítanie/počúvanie/pozeranie 245

Podakovanie 251

Register 259