

Obsah

Úvod 9

PRVÁ ČASŤ – Ako porozumieť správaniu a zvládať emócie 15

1 ŠTRUKTÚRA – Prečo sa všetci zaoberáme vývinom mozgu 17

2 ŠTRUKTÚRA – Akú úlohu zohráva nervová sústava v „neposlušnosti“ 37

3 POKOJ – Pozrime sa na rodičovský stres 55

4 POKOJNÉ (ALEBO POKOJNEJŠIE) DETI – Ako zbaviť stresu aj deti 73

5 OVLÁDANIE – Zvládanie hnevu a výbuchy emócií 89

DRUHÁ ČASŤ – Budovanie bezpečných a podporujúcich vzťahov 109

6 SPOJENIE – Prečo sa musíme na deti najprv napojiť a až potom im môžeme niečo prikazovať 111

7 KREATIVITA – Aké dôležité sú hry posilňujúce väzby 127

8 Jej veličenstvo ZVEDAVOSŤ 143

9 KOMUNIKÁCIA – Na dialóg treba dvoch 163

10 SÚCIT – Majte srdce dokorán, aj keď srdce vášho dieťaťa pripomína neprístupný kameň 179

11 KONTRAKTY A KRÍZOVÝ MANAŽMENT – Riešenie rozrušenia 195

12 DÔLEŽITÉ ROZHOVORY – Čo povedať, keď... 227

TRETIA ČASŤ – Náročné skúšky v skutočnom svete 245

13 Škola, šikanovanie a separačná úzkosť 247

14 Obrazovky, sociálne siete a sebahodnotenie 263

15 Súrodenci 273

16 Odlišnosti, ťažkosti a „poruchy“ 289

17 Komunita 311

Poznámky 319

Zdroje 337

Výber užitočných odkazov pre slovenského čitateľa 338

Poďakovanie 339

Register 343