



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

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
Podakovanie	339
Register	343