

Obsah

Poděkování	9
Předmluva	11
Než začnete číst	11
Jak využít sebepoznávací cvičení a meditace v knize	13
Úvod	15
Od vzteku a strachu k lásce, empatii a radosti z rodičovství	15
Změňte se a děti se promění s vámi	18
1. Vydáváme se na novou cestu	21
1.1 Váš záměr pro nové rodičovství	21
1.2 Dvě základní dovednosti pro empatickou komunikaci	26
1.3 Věda je na straně empatie	27
2. Umění zvládat emoce	29
2.1 Uvěřili jsme, že emoce jsou problém	29
2.2 Proč je pro nás těžké přijímat všechny emoce	31
2.2.1 Jak funguje náš mozek, když cítíme silné emoce	31
2.3 Neexistuje dobrá ani špatná emoce	32
2.3.1 Emoce jsou naši nejlepší přátelé	33
2.4 Co dělat, aby nás emoce přestaly ovládat	34
2.4.1 Co naše emoce potřebují, aby přirozeně odezněly	35
2.4.2 Časté mýty o emocích	35
2.5 Rozdíl mezi pocity a emocemi	36
2.6 Jak prakticky pracovat s emocemi, aby nám byly přínosem a zdrojem poznání a růstu	37
2.6.1 Šest kroků pro vědomé uvolnění emoce	37
2.6.2 S čím se při práci s emocemi můžeme setkat	40
2.6.3 Devět kroků pro odhalení hlubších potřeb a řešení krizové situace	42
3. Rodič a emoce	47
3.1 Vždy se věnujme nejprve vlastním emocím	48
3.1.1 Děti citlivě reagují na náš emoční stav	48
3.1.2 Dítě vnímá, i když před ním nemluvíme	50
3.1.3 Jak dítěti komunikovat vlastní emoce	50
3.1.4 Jak se vyhnout přenášení vlastních emocí na děti	51

3.2	Výčitky, vina a selhání v rodičovství	52
3.3	Rodičovská přesvědčení	53
3.3.1	Jak změnit myšlenky a stará přesvědčení	56
4.	Dítě a emoce	57
4.1	Vývojové fáze osobnosti	58
4.2	Proč záchvat pokračuje, i když v klidu vysvětlujeme	60
4.3	Jak zdravě a přirozeně uvolnit emoce	61
4.4	Jak pomoci dětem uvolnit emoce podle věku	62
4.4.1	Novorozenec	62
4.4.2	Batole	63
4.4.3	Předškolák	64
4.4.4	Školák	65
4.4.5	Dospívající	66
4.5	Pomáháme dítěti projít emocemi, aby se mohlo učit a rozvíjet	72
4.6	Tři důvody, proč dítě pláče ještě víc	77
4.7	Jak na emocionální batoh	79
5.	Empatie – brána k srdci a úspěšné spolupráci	81
5.1	Co je skutečná empatie	83
5.2	Co empatie není	84
6.	Empatické rodičovství a stanovení hranic	89
6.1	Mýty kolem empatické výchovy	92
6.2	Základní princip empaticky stanovených hranic	93
6.3	Tři kroky pro empatické stanovení hranic	95
6.4	Stanovujeme pevnou hranici	98
6.4.1	Jak jsem poprvé zažila kouzlo empatie v rodičovství	98
6.4.2	Když dítě stále překračuje hranice	100
6.5	Tři kroky pro vědomé řešení konfliktu	101
6.5.1	1. krok: Emoce	101
6.5.2	2. krok: Potřeby	102
6.5.3	3. krok: Řešení	103
6.6	Jednoduchý způsob, jak zjistit, co moje dítě potřebuje	103
6.7	Pár slov k trestům	105
6.7.1	Pět důvodů, proč netrestat	105
6.8	Jak naučit děti zodpovědnosti	106
6.8.1	Umožněte dětem, aby napravily chyby	108
6.8.2	Když se dítě nechce omluvit	108
6.8.3	Odpovědnost a uznání dobrých činů	110

6.9	Jak nebýt rozhodčím mezi sourozenci	110
6.10	Reflexe a učení, jak se zachovat příště	113
7.	Blízký vztah s dítětem – nejlepší prevence a důvod, proč dítě bude chtít spolupracovat	117
7.1	S každým dítětem máme jiný vztah	120
7.2	Vlastnosti blízkého vztahu	121
7.3	Proč budovat blízký vztah	121
7.4	Jak budovat blízký vztah	123
7.4.1	Každodenní napojování	123
7.4.2	Jak se každý den na sebe napojovat	124
7.4.3	Dva užitečné tipy, než začnete s napojováním	127
7.5	Vítání emocí	128
7.6	Empatie	130
7.7	Utěšování	132
7.8	Rituály	133
7.8.1	Když děti nechtějí usínat samy	136
7.8.2	Když děti mají strach	137
7.9	Pravidla a dohody	138
7.9.1	Pravidla a dohody v naší rodině	139
7.9.2	Jak si nastavit rodinná pravidla a dohody krok za krokem	142
7.9.3	Vnitřní jistota a důslednost je klíčová	144
7.10	Smích, dovádění a hra	146
7.10.1	Naše osvědčené hry a způsoby dovádění	146
7.10.2	Když vás nebaví hrát si s dítětem	148
7.10.3	Malá zmínka o lechtání	148
7.11	Kouzelná pilulka: speciální čas	149
7.11.1	Co je speciální čas	149
7.11.2	Jak se připravit	151
7.11.3	Jak speciální čas probíhá	152
7.11.4	Vejděte do světa dítěte	152
7.11.5	Speciální čas u nás doma	153
7.11.6	Kde na to vzít čas	153
7.11.7	Speciální čas s dospívajícími dětmi	154
8.	Empatická komunikace prakticky – otázky a odpovědi	157
9.	Jak se nevyčerpat empatickým rodičovstvím	175
9.1	Když k dítěti cítíme silné negativní emoce	177

10. Empatická komunikace mezi rodiči a školou	181
10.1 Formy komunikace	183
10.2 Komunikace se školou prakticky	184
10.2.1 Příprava na setkání a komunikaci s učiteli	184
10.2.2 Bodový přehled	188
10.2.3 Rodičovská dohoda	188
10.3 Aktivní naslouchání	189
10.3.1 Průběh komunikace, techniky aktivního naslouchání	189
10.4 Zpětná vazba	194
10.4.1 Poskytování zpětné vazby	194
10.5 Předsudky, které brání v komunikaci	198
10.5.1 Vliv předsudků na vztahy se školou	202
10.5.2 Dětské vnímání školního prostředí	203
10.6 Agresivní komunikace	204
10.7 Důležitost rozvoje řeči u dětí	205
10.8 Klíčová role řeči ve vývoji dětí a jejich sociálních interakcích	206
10.8.1 Jazykové roviny	207
10.9 Komunikace očima speciálního pedagoga	210
Závěr	213
Seznam literatury	217
Přílohy: Meditace ke knize	221
Úvodní slovo k meditacím	221
Meditace: Nejhlubší záměr a hodnoty v rodičovství	223
Meditace: Šest kroků pro vědomé uvolnění emoce	224
Meditace: Devět kroků pro odhalení hlubších potřeb a řešení krizové situace	226
Meditace: Odpouštím si v rodičovství	227
Meditace: Pro dosycení potřeb ve vývojových fázích	229
Meditace: Vnímám své potřeby	232
Meditace: Vizualizace pro řešení nejčastějšího konfliktu	233
Meditace: Pro vnitřní pevnost a stanovení hranic	235
Meditace: Pět minut lásky od rodové linie	237
Meditace: Máma v srdci	238
O autorkách	243