

Obsah

Budme rodiči hrdiny.....	11
Každý den jsme svědky několika dětství.....	13
Vztahy jsou to, oč tu běží.....	19

Co dělat pro to, aby se moje dítě mělo v životě dobře.....

23

Představte si.....	25
Bezpečí – Když vím, že jsi tu pro mě.....	27
Porozumění – Když vím, že mé pocity jsou v pořádku.....	40
Předvídatelnost a stabilita – Když vím, co můžu čekat.....	53
Co se může hodit.....	65

Proč se moje dítě chová tak, jak se chová, a kdy si s tím nedělat hlavu.....

67

Představte si.....	69
Miminka – Potřebuji tě, i když to neumím říct.....	71
Batolata – Potřebuji objevovat a říkat „ne“.....	77
Předškolní děti – Potřebuji pochopit svět a zkoušet, co už zvládnu.....	84

Školní děti– Potřebuji vědět, že jsem dost dobrý/á, i když mi něco nejde.....	94
Dospívající – Potřebuji zjistit, kdo jsem, a abyste v tom byli se mnou.....	105
Co si odnést.....	118
Co očekávat od dětí podle věku?.....	119

Jak na hranice, které dětem pomáhají a nezraňují.....

Představte si.....	123
Hranice nejsou o trestech ani o příkazech.....	127
Časté potíže při nastavování hranic a jak to dělat jinak.....	142
Co dělat, když mám pocit, že dítě hranice nedodrží.....	146
Co když je hranic moc, anebo naopak málo?.....	148
Co když dítě trestám a chci to změnit?.....	152
Co si odnést.....	159
Co se může hodit.....	160
Můj prostor pro nastavení hranic.....	161

Nechci se vytočit, ale někdy mi to jinak nejde. Co s tím?.....

Představte si.....	165
Proč je tak těžké nenechat se vytočit?.....	167
Co se děje v těle a mozku, když „vybuchneme“.....	171
Co nám může pomoci zklidnit se.....	172
Jak o tom všem mluvit s dětmi.....	181
Koregulace: Jak pomáhat dítěti zdravě reagovat na emoce.....	186
Když už je toho moc.....	194

Co si odnést.....	195
Co se může hodit.....	196
Co mi pomáhá zůstat v klidu.....	197

Jak na chvíle, kdy je pro nás rodičovství náročné.....

Představte si.....	201
Společné zvládání náročných situací.....	202
Když dítě zažije něco traumatizujícího.....	206
Šest častých situací, kdy může být rodičovství náročné.....	209
1. Sourozenecké hádky.....	210
2. Když někdo blízký zemře.....	219
3. Rozvod nebo rozchod v rodině.....	227
4. Rozdílné názory na výchovu mezi partnery.....	235
5. Dítě se ke mně chová agresivně.....	241
6. Když se v rodině někdo dopouští násilí.....	248
Co pomáhá si v náročných chvílích připomenout?.....	255

Domov by měl být bezpečným místem.....	257
O Centru LOCIKA.....	269