

OBSAH

Úvod

Co je vyrovnané rodičovství?	9
Začínáme	17

1. Část

Umění seberegulace	23
Úvod do regulace emocí	24
Porozumění emocím	28
Seberegulace v konkrétním okamžiku	46
Práce s velkými emocemi	72
Rozbití začarovaného kruhu: jak se sami vyléčit	80
Všímavost: převratný nástroj ve výchově	92
Preventivní údržba: péče o sebe sama	102

2. Část

Tajemstvím šťastného rodičovství je napojení se na dítě	117
Co znamená napojit se na dítě?	117
Empatie	123
Hra a smích	133
Speciální vyhrazený čas	142
Jak nalézt příležitosti napojit se na dítě v každodenní rutině	148
Citové konto vašeho dítěte	150
Náprava	153

3. Část

Koučink, nikoli kontrola	157
Proč koučování podporuje děti v tom, aby byly tou nejlepší verzí sebe sama	157
Jak vypadá rodičovství založené na kontrole?	159
Jaký je váš styl výchovy?	166
Jak dítěti pomáhat s jeho emocemi	172
Nad rámec disciplíny: láskyplné vedení	195

Jak to všechno poskládat dohromady	233
--	-----

Doslov	238
Poděkování	239
Použitá literatura	240
Meditace	245
O autorce	246