

OBSAH

Úvod	5
ASPERGERŮV SYNDROM	6
Každý je jiný, ale všichni nevyvážení	6
Touha po přijetí a nízké sebevědomí	8
Rigidní a černobílé myšlení	8
Psychoterapie osob s Aspergerovým syndromem	10
RODIČE DĚTÍ S ASPERGEROVÝM SYNDROMEM	13
Pomozte hlavně sami sobě	13
Kyslíková maska pro rodiče	13
Osmero doporučení	14
Najděte rozumnější postoj k trápení	15
<i>Lpění na blízkých osobách</i>	15
<i>Masochisté a stoikové</i>	16
Vytvořte a udržujte dobrý vztah s dítětem	17
<i>Základní potřeby dítěte</i>	17
<i>Vítr a slunce</i>	17
Mějte na mysli obecné zásady a doporučení	18
<i>Přijměte realistické představy o vývoji dítěte</i>	18
<i>Úkoly rodičů</i>	18
<i>Naučte se chytat ryby</i>	19
<i>Užívání psychofarmak</i>	19
<i>Alternativní léčebné metody</i>	21
Chodte na rodičovské skupiny	21
<i>Faktory účinnosti skupin pro rodiče</i>	21
<i>Balintovská skupina</i>	22
<i>Vzájemně se ovlivňující složky psychiky</i>	23
Uvědomujte si své emoce a nebojte se jich	24
<i>Proč se zaměřovat na své emoce</i>	24
<i>Co jsou emoce a jejich funkce</i>	24
<i>Uvědomování a přijímání emocí</i>	26
<i>Časté emoce rodičů</i>	27

<i>Šok, panika a úleva</i>	29
<i>Realistická a nerealistická naděje</i>	29
<i>Pocity viny a dovolení se netreslat</i>	30
<i>Stydím se za své dítě</i>	32
<i>Jsem úplně bezmocná</i>	33
<i>Situační strach a strach z budoucnosti</i>	34
<i>Smutek ze ztráty nerealistické naděje a kontroly</i>	35
<i>Je mi líto jeho, sebe, prostě všeho</i>	36
<i>Zlost dítěte a jeho rodičů</i>	36
Naučte se o svém dítěti přemýšlet jinak	40
<i>Jak se cítí rodič, cítí se i dítě</i>	40
<i>Změna myšlenkové interpretace situací</i>	41
<i>Jak se učit jinak myslet</i>	44
<i>Hlubší přesvědčení a jejich změna</i>	46
<i>Dítě od souseda</i>	47
Volte vhodné preventivní, krizové a terapeutické zásahy	47
<i>Rodič jako laický terapeut</i>	47
<i>Problémové chování</i>	48
<i>Správně položené otázky</i>	49
<i>Roman nechce dělat domácí úkoly</i>	49
Uskutečňujte další psychohygienické aktivity	52
<i>Absolvujte vlastní psychoterapii</i>	52
<i>Svalová relaxace</i>	52
<i>Dýchání</i>	53
<i>Příjemné aktivity</i>	54
<i>Tělesný pohyb</i>	54
<i>Racionální stravování</i>	56
Místo závěru aneb Jak to vidí otec „aspíka“	59
Použitá literatura a informační zdroje	62
Autor	64