

Úvod . . . . .	5
<b>ASPERGERŮV SYNDROM . . . . .</b>	<b>6</b>
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
<b>RODIČE DĚTÍ S ASPERGEROVÝM SYNDROMEM . . . . .</b>	<b>13</b>
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 netrestat</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 .....	63