

OBSAH

| | |
|--|----|
| <i>Předmluva</i> | 5 |
| <i>Úvod</i> | 9 |
| VYUŽITÍ AHA! RODIČOVSTVÍ PŘI VÝCHOVĚ ŠŤASTNÝCH SOUROZENCŮ | 15 |
| 1. Co znamená vyrovnaný rodič | 17 |
| 2. Dovednosti, které vám jako rodiči pomohou dosáhnout větší vyrovnanosti | 21 |
| Sebeuklidnění | 22 |
| Emoční koučink | 26 |
| 3. Jakým způsobem podporuje výchova bez trestů vztah mezi sourozenci | 31 |
| Nový pohled na kázeň | 32 |
| Empatické nastavení hranic | 35 |
| Co ukazují výzkumy v oblasti kázně a sourozeneckého vztahu | 37 |
| Proč tresty způsobují více sourozeneckých potyček | 39 |
| Nový pohled na vykázení dítěte do kouta | 41 |
| Nový pohled na odměňování | 43 |
| Rozdíl mezi důsledky a hranicemi | 44 |
| Co když empatie nefunguje | 47 |
| Preventivní péče: Dovádění, speciální vyhrazený čas a emoční koučink | 51 |
| Jak pomoci dítěti se silnými emocemi: zůstat s ním | 55 |
| Plánované uvolnění emocí | 57 |
| 4. Co zhoršuje sourozeneckou rivalitu a jak mohou rodiče situaci zlepšit | 63 |
| Z pohledu dítěte: To není kamarád – to je náhrada! | 64 |
| Faktory, které mohou zhoršit rivalitu: Povaha | 65 |
| Věkový rozdíl | 68 |

| | |
|--|-----------|
| Pohlaví | 71 |
| Rodiče mohou pomoci budovat skvělý vztah mezi sourozenci ... | 72 |
| 5. Co když se vaše děti už perou | 75 |

NEŽ SE NARODÍ NOVÉ MIMINKO

| | |
|--|-----------|
| A PRVNÍ DVA ROKY PO JEHO NAROZENÍ | 81 |
|--|-----------|

| | |
|---|------------|
| 6. Příprava na vřelé přivítání | 82 |
| Jak říct dítěti o novém sourozenci | 83 |
| Dvanáct způsobů, jak pomoci dítěti začít navazovat pouto už během těhotenství | 87 |
| Začněte se už nyní ujišťovat, že se vaše dítě může spolehnout na oba své rodiče | 90 |
| 10 tipů, jak pomoci dítěti zvládnout emoce spojené s tím, že se z něj stává starší sourozenec | 94 |
| Odstavení dítěte versus tandemové kojení | 97 |
| Jak připravit první dítě na odloučení během nadcházejícího porodu | 99 |
| Plánujete přítomnost dítěte u porodu | 101 |
| Vyrobte pro dítě knihu zachycující důležitou změnu | 103 |
| Jak pracovat s vlastními emocemi spojenými s příchodem dalšího dítěte | 106 |
| Každé dítě milujeme nejvíc | 107 |
| Zvažte možnost napsat svým blízkým dopis před porodem ... | 108 |
| 7. Dobrý začátek: narození a prvních několik měsíců života | 111 |
| Seznámení dítěte s miminkem | 112 |
| Den první – sžívání v rámci rodiny | 114 |
| Jak zaměstnat starší dítě, zatímco krmíte miminko | 117 |
| První týden – jak zůstat napojen na dítě a organizovat návštěvy ... | 120 |
| Jak pomoci dítěti s jeho smíšenými pocity z miminka | 123 |
| Příliš nadšená objekty – co s nimi? | 126 |
| Regrese – Když se vaše dítě vrátí ve vývoji zpět | 127 |
| Jak zvládnout odpolední spánek a večerní ukládání do postele, pokud máte více než jedno dítě | 131 |
| První měsíc – Zvykání na novou situaci | 134 |
| Když se dítě těžko přizpůsobuje | 136 |

| | |
|---|------------|
| Každodenní návyky, které pomohou udržet spojení mezi vámi a dítětem teď, když se o vám musí dělit | 140 |
| Jak prostřednictvím her pomoci dětem se žárlivostí | 146 |
| Čtete dítěti knihy o tom, co to znamená být starším sourozencem | 148 |
| 11 tipů, jak od samého začátku podpořit skvělý sourozenecký vztah | 150 |
| 8. Novorozenec roste: budování pozitivních základů. | 154 |
| 10 tipů, jak udržet domácnost v míru, když se z miminka stává batole | 155 |
| Jak si rozdělit čas | 159 |
| Jak pomoci dětem se silnými emocemi, když máte víc než jedno rozrušené dítě | 163 |
| Tvorba knížky o sourozencích, která upevní pouto mezi dětmi .. | 167 |
| Jak pomoci staršímu dítěti řešit problémy s mladším sourozencem | 169 |
| Co říct, když dítě žárlí na miminko | 172 |
| Když dítě říká, že miminko nenávidí | 174 |
| Co dělat, když miminko bere staršímu sourozenci hračky | 176 |
| Když se dítě chová k miminku agresivně | 179 |
| Co když je agresor příliš malý, aby to pochopil? | 183 |
| Má se dítě trestat za agresivitu? | 184 |
| Scénář pro situace, kdy starší sourozenec udeřil mladšího | 190 |
| Co když je agresorem miminko | 196 |
| Hry, které upevňují pouto mezi miminkem a staršími dětmi ... | 199 |
| 9. Proč se prostě nemůžou rozdělit? Proč se děti perou o věci? .. | 201 |
| Nový pohled na dělení se o věci: Radikální řešení | 203 |
| Samostatně regulované střídání: Co se děti učí | 206 |
| Koučování dítěte, zatímco čeká, až na něj přijde řada: | 209 |
| Když batole neumí čekat | 211 |
| Vzor rodinné dohody o vlastnických právech a sdílení | 214 |
| UČÍME DĚTI MÍRU | 217 |
| 10. Jak pomocí koučinku vést děti k tomu, aby uměly vyjádřit své pocity a řešit problémy | 218 |

| | |
|--|------------|
| Koučink vedoucí k rozvoji základních dovedností emoční inteligence | 220 |
| Vaše nová role: Tlumočník | 222 |
| Koučink vedoucí děti k tomu, aby dokázaly identifikovat a sdělovat své potřeby a pocity: | 224 |
| Koučink vedoucí děti k tomu, aby si dokázaly nastavit vzájemné hranice | 228 |
| Koučink vedoucí děti k tomu, aby si vzájemně naslouchaly | 232 |
| Koučink vedoucí děti k řešení problému | 233 |
| Řešení problémů versus obviňování | 240 |
| Základní nástroje k vyjednávání, které můžeme děti naučit | 241 |
| Žalování je způsob, jakým děti žádají o pomoc při řešení problému | 242 |
| 11. Když proces řešení problému selže: učíme děti vyřešit konflikt | 246 |
| Tričko „Vycházíme spolu“ | 247 |
| Proč jsou hádky důležité k tomu, aby se děti naučily dovednostem potřebným pro mezilidské vztahy | 249 |
| Jak pomoci dětem naučit se vyřešit situaci samostatně | 251 |
| 10 důvodů, proč se děti dohadují a jak to řešit | 254 |
| Jak s hravostí odvrátit dohadování | 264 |
| Pomáháme dětem, aby se přestaly vzájemně popichovat | 268 |
| Intervence v případě sourozeneckých hádek: Základní postup | 270 |
| Ošklivá slova a nadávky | 273 |
| Intervence v případě, že agresorem vůči staršímu sourozenci je batole | 282 |
| Jak vést děti koučinkem k tomu, aby zvládly agresivitu ze strany mladšího sourozence | 286 |
| Jak zabránit opakující se agresi | 294 |
| Jak pomoci dětem udobřit se po hádce namísto vynucené omluvy | 298 |
| 12. Zmírnění soutěživosti | 302 |
| „To není fér!“ | 302 |
| Nikdy děti nesrovnávejte | 307 |
| Co když se vaše dítě srovnává | 310 |
| Odolejte pokušení škatulkovat | 311 |

| | |
|--|------------|
| Jak ocenit každé z dětí, aniž bychom podnítili soutěživost | 313 |
| Proč děti o všechno soupeří | 316 |
| Jak dbát na to, abyste nevědomky nepěstovali soutěživost | 318 |
| Jak pomoci dětem s pocity soutěživosti | 319 |
| Co když jedno dítě upřednostňujete? | 321 |
| 13. Nástroje k předcházení rivalitě a posílení hlubokého pouta . . | 324 |
| Ved'te děti k tomu, aby se vzájemně oceňovaly | 325 |
| Pravidelné rodinné rituály, které podporují sourozenecké pouto | 327 |
| Rodinná pravidla a hesla, která podporují blízkost mezi sourozenci | 331 |
| Jak vytvářet příležitosti pro více pozitivních interakcí mezi dětmi | 333 |
| Strategie k vytvoření sourozeneckého týmu | 335 |
| Měníme spojenectví: Jak zabránit dětem, aby se nespolečily proti sobě | 337 |
| Proč fyzické dovádění snižuje sourozeneckou rivalitu | 339 |
| NA OKRAJ: Hry podporující dovádění | 342 |
| Proč není vhodné lechtat? | 344 |
| Když mají děti společný pokoj | 345 |
| Rodinná setkání – fórum, za které budete vděční! | 350 |
| Mluvicí hůlka (talking stick) | 354 |
| 14. Vliv na pořadí narození | 356 |
| Koučování starších sourozenců | 357 |
| Koučování mladších sourozenců | 358 |
| Koučování prostředních sourozenců | 361 |
| Vyberte si lásku | 363 |

