

OBSAH

Úvod	4
I. OBDOBÍ PŘED NAROZENÍM DÍTĚTE	
Začátek lidského duševního života	6
První „životní zkušenosti“	7
Dítě přemýšlí.....	8
Obranné a škodlivé látky	9
Neláska ubližuje.....	9
II. POSLEDNÍ PŘÍPRAVY NA POROD	
Porod pouze přechodným stadiem	12
Musí být porod pro dítě vždy traumatický ?	14
III. PRVNÍ ROK ŽIVOTA DÍTĚTE	
Jaký je zrak novorozeného dítěte ?	20
Co slyší novorozené dítě ?	21
Důležitost prvního roku života dítěte.....	23
Několik slov o kojení	24
Kontakt matky s dítětem	26
Pláč novorozenců.....	30
Vytváření rodičovských postojů	30
Základní důvěra ve svět, v sebe i v druhé	33
IV. ZLATÝ VĚK BATOLETE	
Odpoutání a individuace	40
Ohrožení interakce mezi matkou a dítětem	41
Neprospívající dítě	43
Nový životní styl rodičů	43
Moderní otec.....	45
Rodiče mají významnou roli	46
Důležitost dotyku	47
Schopnost dítěte rozvíjet více vztahů	48
Zvuky a jejich vliv	49
Laskání a bezpečí.....	49
Rostoucí nezávislost dětí.....	50
Strach ze svlékání a z vody	51
Jídlo dítěte	51
Chutě dítěte.....	52
Neoblíbená jídla	52
Problémy s hmotností	53

Podvaha	53
Stravování dítěte	53
Společné stolování	54
Začátky ovládnání střev a močového měchýře	55
Nácvik používání nočníku	56
Konec nočního pomočování	57
Vývojové zpoždění	57
Pomočování v posteli	58
Regrese	58
V. SPÁNEK BATOLAT	
Pravidelné spací návyky	60
Všeobecně o spánku	60
Kde by mělo dítě spát	61
Ukládání dítěte ke spánku	61
Aby dítě spalo	62
Aby usnulo jednorocní dítě	62
Objekty dodávající pocit bezpečí	63
Kratší spánek	63
"Ranní ptáčata"	64
Děti budící se v noci	64
Bdělá batolata	65
Spánek batolat	65
Zvyky před spaním	66
Spánek batolete během dne	66
Usínání večer	66
Noční probouzení	66
Dítě, které nechce spát	67
Když dítě nechce jít do postele	67
Spánek dvouletého dítěte	68
Spací návyky dvou - až tříletého dítěte	68
Šťastné ovzduší při ukládání ke spánku	69
Rituály před spánkem	69
Oddalovací taktiky	70
Strach ze tmy	70
Zlé sny a chození ve spánku	70
Zamčené dveře	71
VI. KDYŽ BATOLE PLÁČE	
Nejistota	74
Strach z odloučení	74

Frustrace	75
Záchvaty zlosti	75
Noční pláč	76
Delší odloučení	76
Strach ze skutečnosti a z představ	77
Jak přistupovat ke strachu	78
VII. PŘEDŠKOLNÍ VĚK DÍTĚTE	
Přirozená iniciativa	80
Nesprávné vedení dítěti škodí	80
Rodinné poměry důležitým faktorem	80
VIII. VÝCHOVA DÍTĚTE ŠKOLNÍHO VĚKU	
Děti v mladším a středním školním věku	84
Tělesný vývoj dítěte	85
Výchovné postoje rodičů	86
Výchova příliš úzkostná	87
Výchova rozmazlující	87
Výchova s přepjatou snahou po dokonalosti (perfekcionistická)	87
Výchova protekční	88
Výchova zavrhuující	88
Psychický vývoj školního dítěte	89
Oblast citová a společenská	90
Dětská skupina	91
Učení a pozornost	92
Jak pomoci roztěkaným dětem?	93
Děti méně nadané	94
Děti a peníze	96
Agresivní děti	98
Úzkost a nejistota dítěte	100
Školní zralost	102
Dítě a jeho tělo	104
Úcta dítěte k sobě samému	105
Sebedůvěra dítěte	106
Děti a televize	107
Psychologická smrt dítěte	108
Zásady zdravého vývoje dítěte	111
IX. OBDOBÍ PUBERTY	
Základní znaky puberty	114
Symptom uzavřenosti a kritičnost	114
Skupina vrstevníků	115

Proces osamostatnění	116
Přátelství dospívajících	117
Neurotická deprese	117
Následky neuvědomělého strachu	118
Pubertální hubnutí u dívek	119
Sexualita mladé generace	119
Nezastupitelnost výchovné role rodičů	120
Krize rodičovské autority ?	121
Upřímnost rodičů	121
Několik slov o autoritě	122
Vztahy mezi vrstevníky	125
Sebevědomí dospívající mládeže	126
Generační konflikty a spolupráce	128
Láska bez podmínek	130
Potřeby citu u dospívajícího	131
Být pozorný k dospívajícímu	132
Jak věnovat dospívajícímu svůj zájem ?	133
Manipulace skrze pocit provinění	134
Potlačená agrese u dospívajícího	134
Přiměřenost a důvěra	136
Pohled do budoucnosti	136
Stanovení mezí	137
Nebezpečí deprese v dospívání	137
Jak identifikovat depresi ?	139
X. OBDOBÍ ADOLESCENCE	
Některé projevy deprese adolescentů	142
Léčení lehké deprese	143
Intelektuální ujištění	144
Duchovní zrání dospívajícího	145
Zaměření na cíl	146
Příprava na skutečný život	147
Prožitek sounáležitosti	148
Závěr	149