

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 vykázání 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

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 objetí – 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 pomoci 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 agresii	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 spojení: Jak zabránit dětem, aby se nespočily 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

