

Obsah

Předmluva	9
Strachy patří k životu	13
Strach má dvojí tvář.....	16
Úzkost, strach a hrůza.....	16
Strach je pocit	18
Strachy mohou být zpracovány	19
Strach je také otázka temperamentu	20
Strachy nás provázejí po celý život	22
Rané strachy nejsou osudové.....	24
Děti chtějí oporu	
<i>O držení, pláči a cizích lidech</i>	27
Vazba vytváří vědomí vlastní hodnoty	29
Matka jako základna bezpečí.....	30
Děti začínají být vybíravé.....	31
Poznání blízkosti a odstup	33
Lenka se straní cizích	34
Nedostatečný odstup.....	36
Začínají lézt a učí se chodit	
<i>Děti prožívají první odloučení</i>	39
Uvolnění a připoutání	41
Se strachem z odloučení nejsou žádné žerty	43
Nadměrné ochraňování a nedostatečná vazba – příčiny bázlivosti	45
Cucání palce, cumlání a dudlík	46
Děti potřebují svůj vlastní čas	48
Univerzální recepty neexistují.....	50
Usínání, spánek a strach z odloučení v noci	53
Moje dítě prostě neusne!	54

Naše dítě se každou noc budí	57
Františka a malý žroutek snů	60
První rozloučení aneb Když mají rodiče strach z mateřské školy	61
Přesnost dodává jistotu	63
Malý Honzíček jde sám	64
Rozloučení bolí	65
Strach z odloučení podmíněný výchovou	66
Rozchod rodičů bolí	68

Příšery a duchové

<i>O strachu, že mě něco sežere</i>	71
O udržování čistoty a o strachu, že mě spolkně záchod	72
Nina a její trůn	72
David a Goliáš	74
Blesk, čarodějnice a loupežník – symboly dětského strachu ze záhuby	74
O malých šrámech a velkých bolestech	75
Dobří a zlí – o fantastických postavách, kouzelných příbězích a rituálech s příšerami	76
Benedikt vítězí nad zlým dinosaurem	79
Tamara a krokodýli – o síle kouzelných příběhů	81
Matouš získává medaili krotitele duchů	84
Mohou hororové postavy v dětech vyvolávat agresivitu?	86
Když děti střílejí – agresivita ve hře	87
Strach z války je strach ze záhuby	89

Odkud a kam

<i>Děti filozofují o smyslu života</i>	91
Láska a nenávisť, péče a trápení – zacházení se zvířaty	93
Děti se ptají na smrt	94
Děti potřebují pravdivost	97
Protest, popírání a zpracování – fáze smutku a odloučení	98
Znovupřiblížení jako forma zvládnutí	100
Rituály dodávají sílu	101
Inscenace rozloučení	102

Děti zpracovávají strach	105
Chyby rodičů	106
Lea, liška podšitá	107
Jen žádný strach ze strachu	110
Oliver a loďka strašidel	110
Tři důležitá pravidla pro rodiče	113
S dětmi rostou úkoly, a také strachy	114
Barbora a její rituál ukládání do postele	115
Děti překonávají strach pomocí magických sil.....	116
Dětské techniky překonávání strachu	119
Fantazie zaplňuje mezery ve vědění	119
Fantazie nahání strach, fantazie vítězí nad strachem.....	121
Kouzelné příběhy a pohádky	124
Vyprávění příběhů	125
Léčivou silou vyprávění proti nočnímu pomočování a nespavosti	126
Klokanice Klára a kouzelný kámen.....	129
Rituály zahánějí strach	130
Dana a její Draki.....	131
Prvky rituálu	135
Neviditelní kamarádi pomáhají překonat strach.....	136
S Knorrim jsem silný.....	138
O nejisté touze po strachu.....	142
Touha po strachu a její prvky	143
Touha po strachu, regrese a křečovitě lpění	144
Štefan a včelka Mája	144
Když se z touhy po strachu stane zděšení a hrůza	146
Výchova, která může produkovat strach	151
„Někdy už mám opravdu strach!“ vyprávějí děti	153
„Oni mě neberou vážně!“ Výchova bez hranic vyvolává nejistotu.....	155
„Nebo musím nejdřív zlobit?“ Hrozba trestu, nedůslednost a dětský strach	156
O Marii, která se považuje za nejméně důslednou matku na světě	158
„Já to neumím!“ O zbavování odvahy.....	164

„To přece musíš umět!“ Přetěžované děti jsou bázlivé	166
„Nikdo mě nemá rád!“ Být outsiderem je k uzoufání	170
O důsledcích emocionálního odmítání	173
„Jsem jako můj otec!“ Rodičovský perfekcionismus a strach z neúspěchu	174
„Odvaha k nedokonalosti“	177
Když je strach překonáván pasivně	181
Jak mohou rodiče napravit výchovné chyby	182
O Bernardovi, neviditelném Indiánovi a silném lvu.....	183
Dětské strachy a média	187
Děti jsou experti	188
Hudba, zvuky, obrazy – co všechno ještě dětem nahání strach	190
Média – ne příčina, ale zesilovač strachu	192
Žádný happy end bez happy endu	192
Děti poslouchají televizi	196
Hrůza z katastrof.....	197
Vlastní každodenní zážitky se vracejí	197
Jak děti zacházejí se strachem vyvolaným médii neboli Proč nepomáhá zákaz sledování televize.....	200
Hry a opakování dávají jistotu.....	201
Doslov	
<i>Strach a odborná pomoc</i>	207
Psychosomatická onemocnění.....	209