

# Obsah

Předmluva	7	<b>Vývoj dítěte</b>	
Možná vás zajímá, kdo jsem?	9	<b>DĚTI POTŘEBUJÍ AUTONOMII</b>	35
<b>Fáze autonomie</b>		<b>Autonomie a sebeúčinnost</b>	36
<b>CO ZNAMENÁ „VZTEKÁNÍ“?</b>	11	<b>Vývoj podle vnitřního stavebního plánu</b>	38
„Vzdorování“ není špatné	12	Zóna nejbližšího vývoje	39
Děti nechtějí rodiče vytáčet	13	Zapojení dětí do všedního dne	40
Co malé děti opravdu chtějí	15	<b>Prostředí Ano a prostředí Ne</b>	44
<b>Dětský mozek to jinak neumí</b>	20	Ne znamená Ne	45
Jak cítí dospělí	20	<b>Emoce od strachu po vztek</b>	48
Jak cítí děti	22	Proč je utišení tak důležité	49
<b>Každé dítě jde svou cestou</b>	24	Jak se děti učí sebeovládání	50
Geny a výchova	25	<b>Jak zacházet se silnými emocemi</b>	52
<b>Proč o „vzdorování“ přemýšlíme špatně</b>	28	Děti v prvním roce života	52
Odnaučili jsme se na děti používat násilí	29	Batolata	53
		Předškoláci	57
		Školáci	57
		Puberta	58
		<b>Děti od začátku spolupracují</b>	60
		Každé dítě chce být součástí společnosti	61

## Zkušenosti z dětství

**ZÁLEŽÍ NA NASTAVENÍ** 65

**Zátěž vlastní minulosti** 66

**Rodiče jako oběti v dětství** 67

**Hluboko uložené spouštěče** 68

**Pomůže nám intuice?** 72

**Co si pomyslí ostatní?** 74

**Spolu to zvládneme** 76

**Začněte myslet jinak** 78

# Děti fungují jinak

## VŠEDNÍM DNEM

### S KLIDEM

81

### **Základní přísady**

#### **pro všední den**

82

Pozorování

82

Pozitivní tělesný kontakt

85

Naslouchání

87

Mluvení

88

### **Berte to s humorem**

92

Vytvořte ostrůvky odpočinku

93

Vždycky tě budeme mít rádi

95

### **Čemu se rozhodně vyhnout**

96

Vždyť je to jen plácnutí...

97

Křik

99

## Hádka - zloba - vztek

<b>ZVLÁDÁNÍ KONFLIKTŮ S DÍTĚTEM</b>	<b>103</b>
<b>Rutina nás může omezovat</b>	<b>104</b>
Rodiče potřebují každodenní pomoc	105
Vodítko pro náročné situace	106
<b>Spaní: kde je problém?</b>	<b>108</b>
Pochopte problémy se spaním	109
<b>Problémové místo: jídelní stůl</b>	<b>112</b>
Pochopení chování dítěte u jídla	112
<b>„Já nebudu uklízet, ty budeš uklízet!“</b>	<b>116</b>
<b>Na nočník bez konfliktů</b>	<b>118</b>
<b>Hádky o čištění zubů</b>	<b>122</b>
<b>Když se sourozenci hádají</b>	<b>124</b>
<b>Nadávký a silná slova</b>	<b>126</b>
<b>Náročné situace venku</b>	<b>128</b>
Procházky: od loudání po běh	129
Ti druzí	131

## Dát pocit bezpečí

RODIČE, DĚTI, HRANICE 133

**Následuj svou hvězdu 134**

Převzetí odpovědnosti 135

Stanovení hranic 136

Konfliktům se nevyhnete 138

Pečujte o sebe 138

Jen taková fáze? 139

## Servis

K dalšímu čtení 140

Rejstřík 143

Impressum 144