

Obsah

Uvítání 7

KAPITOLA 1

Pozitivní mozek: Úvod 11

Rozvíjení pozitivního mozku nespočívá v liberálnosti 16

Integrovaný „plastický“ mozek 20

Čtyři základní principy pozitivního mozku 25

KAPITOLA 2

Vyrovnaný pozitivní mozek 31

Rovnováze se lze naučit 34

Rovnováha a zelená zóna 36

Jak vyrovnané je vaše dítě? 41

Integrace ve vztahu mezi rodičem a dítětem 44

Ideální místo pozitivního mozku: Zachovávejte pevnou rovnováhu? 48

Vyvážený rozvrh, vyvážený mozek 53

Věda o hře 56

Rovnováha a příliš zaměstnané dítě 58

Co můžete dělat: Strategie pozitivního mozku, které podporují rovnováhu 60

Pozitivní mozek u dětí: Učte své děti rovnováze 66

KAPITOLA 3

Odolný pozitivní mozek 71

Cíl: Budování schopností místo potlačování nežádoucího chování 72

Odolnost, receptivita a rozšiřování zelené zóny 77

Postřekování a chránění: Kdy hodit dítě do vody 81

Co můžete dělat: Strategie pozitivního mozku, které podporují odolnost 86

Pozitivní mozek u dětí: Učte své děti odolnosti 92

Můj vlastní pozitivní mozek: Zlepšení vlastní odolnosti 95

KAPITOLA 4

Chápavý pozitivní mozek	97
Rozvoj chápavého mozku	99
Hráč a pozorovatel	100
Síla přestávky	105
Jak děti naučit síle přestávky	107
Co můžete dělat: Strategie pozitivního mozku, které podporují vhléd	110
Pozitivní mozek u dětí: Učte své děti vhledu	116
Můj vlastní pozitivní mozek: Zlepšení vlastního vhledu	119

KAPITOLA 5

Empatický pozitivní mozek	123
Je moje dítě příliš sobecké?	125
Diamant empatie	129
Rozvíjení pečovatelského mozku	130
Věda o empatii	134
Co můžete dělat: Strategie pozitivního mozku, které podporují empatii	137
Pozitivní mozek u dětí: Učte své děti empatii	148
Můj vlastní pozitivní mozek: Zlepšení vlastní empatie	149

ZÁVĚR

Nový pohled na úspěch: Perspektiva pozitivního mozku	151
Eudaimonia: Hodnota vnitřní jiskry	153
Nová definice úspěchu	154
Ukázkový příklad negativního mozku	160
Poslední otázka k pozitivnímu mozku: Živíte u dítěte jeho vnitřní oheň?	162

Poděkování	165
Daniel J. Siegel	165
Tina Payne Brysonová	166
Dan a Tina	167

Shrnutí	169
----------------	------------

O autorech	173
-------------------	------------