

# Obsah

<b>1</b>	<b>Naděje a uzdravení</b>	<b>13</b>
1.1	Soucit jako pomocník	17
1.2	Most ke světu	18
1.3	Pozorně pozorujte	19
1.4	Podporujte zdravý vývoj mozku	20
1.5	Pár slov o léčích	21
1.6	Něco málo o terapiích	22
1.7	Používejte nové postupy i doma	23
1.8	Zapojte dítě do různých aktivit, hrajte si a chvalte	23
1.9	Časté překážky při tvorbě vazby	24
1.10	Rodičovství je hledání rovnováhy	26
1.11	Nutnost změnit životní styl	27
1.12	Slova útěchy	28
<b>2</b>	<b>Odkud přišlo vaše dítě</b>	<b>31</b>
2.1	První domov dítěte – skrytá rizika	33
2.2	První rok života	34
2.3	Smysly jsou bránou k utváření vazby a k učení	35
2.4	Izolace a institucionalizace	35
2.5	Důležitost vazby	37
2.6	Druhý rok života	38
2.7	Minulost má vliv na budoucnost	39

<b>3 Vyřešení záhady problematického chování</b>	<b>41</b>
3.1 Vyřešení záhady	43
3.2 Strach je silný motor	50
3.3 Rozšiřování několika příkladů problematického chování	51
3.4 Naladte se na své dítě	52
3.5 Věděť, co se skrývá za neposlušností	53
<b>4 Jak pomoci dětem nebát se navozením pocitu bezpečí</b>	<b>55</b>
4.1 Když pomáháme dítěti cítit se v bezpečí, budujeme důvěru	56
4.2 Odbourávání strachu, kterým reaguje primitivní mozek	58
4.3 Chronický strach je příčinou nadměrné ostražitosti	58
4.4 Budování důvěry	59
4.5 Snižováním stresu se vylepšuje chování	61
4.6 Strategie, kterými je možné oslabit chronický strach	62
4.7 Vytvoření pocitu bezpečí chce čas	77
<b>5 Vštěpování životních hodnot</b>	<b>79</b>
5.1 Úcta	80
5.2 Používání slov	81
5.3 Něžnost a laskavost	82
5.4 Důsledky	83
5.5 Oční kontakt	83
5.6 Poslouchání a poslušnost	84
5.7 Autorita čili „kdo je tady šéf?“	84
5.8 S dovolením a za dohledu	85
5.9 Přijímání „ne“	85
5.10 Vyžadování celých vět	86
5.11 Nabízení možností	86
5.12 Soustřed se a splň úkol	86
5.13 Další životní hodnoty dle institutu Theraplay®	87
5.14 Hodnoty pro rodiče	88
<b>6 Vy jste doma pány</b>	<b>93</b>
6.1 Postaru to nefunguje	95
6.2 Nový pohled na kázeň	96
6.3 Vnímejte neposlušnost jako příležitost	97

6.4 Neberte si to osobně	98
6.5 Buďte „dobrým šéfem“	99
6.6 Použijte přístup „OPUAR“	99
6.7 Krása dělání věcí po novém	100
6.8 Nezapomínejte na svůj hlas	101
6.9 Važte svá slova	103
6.10 Buďte dítěti nablízku	104
6.11 Nabízejte výběr z možností a kompromisy	105
6.12 Nechoďte hlavou přímo proti zdi	107
6.13 Postupujte jednotně	108
6.14 Školní záležitosti	109
6.15 Říkejte, co si myslíte, a myslete vážně to, co říkáte	110
6.16 Síla upřímné lásky	111
6.17 Delikátní umění říkat „ne“	111
6.18 Udržujte atmosféru vzájemné úcty	113
6.19 Zkuste udělat kompromis	114
6.20 Zvládání chování, při němž dochází ke zranění	115
6.21 Zasahujte slovně, ne fyzicky	117
<b>7 Zvládání vzdoru</b>	<b>119</b>
7.1 Svou reakci přizpůsobte chování dítěte	120
7.2 Uvědomte si, v jakém je dítě stavu	123
7.3 Buďte připraveni dělat kompromisy	126
7.4 Pružné reagování na neočekávané	126
7.5 Jak přistupovat k nezvladatelnému dítěti	128
7.6 Rodičovské investování	130
7.7 Dosahování rovnováhy	131
<b>8 Starostlivá výchova a péče při každé příležitosti</b>	<b>135</b>
8.1 Důležitost sebeúcty	137
8.2 Hravé činnosti aneb jak mocná je zábava	138
8.3 Propojování pomocí očního kontaktu a napodobování	142
8.4 Síla pozitivivity	143
8.5 Zaměřte se na pocity	148
8.6 Zdůrazňujte vztahy	154

8.7	Dotek – každodenní nezbytnost	155
8.8	Probuďte mysl svého dítěte prostřednictvím smyslů	157
8.9	Další výchovné strategie	160
8.10	Na nepříjemnosti s lehkostí	161
8.11	Jací jste? – test pro rodiče	163
8.12	Zvládání problematických situací – kazuistika „Wayново záchodové blues“	165
<b>9</b>	<b>Strategie k usnadnění života</b>	<b>169</b>
9.1	Vysvětlíte možnosti předem	170
9.2	Připravte své dítě na to, co přijde	173
9.3	Zajistěte, aby odloučení probíhala hladce	174
9.4	Opuštění něčeho (nebo někoho) co (nebo koho) mají rádi	175
9.5	Vyvarujte se přetěžování	177
9.6	Učte dítě uvědomovat si sebe samo	179
9.7	Jak zpříjemnit ukládání ke spánku	180
9.8	Rituál utváření vazby – nechávání dítěte s někým jiným	182
9.9	Nacvičte si, jak se chovat k cizím lidem	182
9.10	Procvičování sociálních dovedností s měřičem času	183
9.11	Pracujte na dosahování výchovných cílů	185
9.12	Každý den skládejte všechno dohromady	186
9.13	Kontrolní dotazník k procvičování dovedností	188
<b>10</b>	<b>Podporujte zdravý vývoj mozku</b>	<b>189</b>
10.1	Význam hodnotné stravy	190
10.2	Neurotransmitery	195
10.3	Neurochemický vliv dřívějšího strádání nebo týrání	196
10.4	Histamin, alergie a chování	196
10.5	Postupy zaměřené na zlepšení chování mohou přispět k rovnováze látek v mozku	198
10.6	Cílená léčba aminokyselinami	200
10.7	Jak s dítětem začít	201

<b>11</b>	<b>Co když se stav zhorší?</b>	<b>203</b>
11.1	Všímání si pokroku	204
11.2	Vraťte se k základům	205
11.3	Než se vašemu dítěti začne dařit	206
<b>12</b>	<b>Chcete-li uzdravit své dítě, uzdravte nejprve sami sebe</b>	<b>209</b>
12.1	Jaký rodič, takové dítě	212
12.2	Poznejte svůj vlastní styl utváření vazeb	213
12.3	Rizika a vyléčení	214
12.4	Kroky k uzdravení, které můžete udělat hned teď	216
12.5	Jdeme dál	221
	Seznam použité literatury	223
	Rejstřík	247