

Obsah

Úvod	9
------	---

DĚTSKÝ VZTEK

Rozzlobení trpaslíci: Snaha o autonomii začíná	17
Mozek dítěte funguje jinak	21
Jak se naučit zvládat své pocity	24
Jak se naučit vcítovat do ostatních	26
Jak pochopit „ne“	35
Záchvat kousání	41

VZTEK RODIČŮ

Vnitřní dítě se probouzí	49
Podsouváme dítěti záměry, které nemá	52
„Moje dítě šílí – a já také!“	59
„Bojím se o své dítě!“	64
„Nejraději bych se propadla do země“	69

PŘEKLADATELSKÉ POMŮCKY PRO RODIČE MALÝCH VZTEKLOUNŮ

Drzé odpovědi jako evergreen	77
Drzý úšklebek často znamená: Omlouvám se!	83
Hrnc plný štěstí	90
Na spolupráci se pracuje	94

PŘESTO: PODPORUJME AUTONOMII

Posilování chuti ke spolupráci – jak to funguje?	111
Marlene: Ukazujeme spolupráci v praxi	113
Malik: Spolupráce je dobrovolná	117
Felix: Dejme dětem čas	121
Carlotta a Helene: Důvěra	123
Rozhoduje jasné vyjadřování	125

TIPY A TRIKY PRO KAŽDODENNÍ POHODU

„Moje dítě nechce chodit do schodů“	133
„Moje dítě se nechce oblékat“	137
„Jídlo neustále létá na zem“	141
„Moje dítě pořád utíká“	145
„Každovečerní drama před spaním“	151
„Loudalka a lajdáček“	157
„Nová plenka – nemožné!“	163
Nastavujeme hranice šetrně: jak, kdy a proč?	169

RYCHLÁ POMOC PŘI AKUTNÍCH ZÁCHVATECH VZTEKU

Deeskalace ve třech krocích	181
Když uklidňování přestane fungovat	185
Regulace stresu: Naučme se uklidnit	189

Doslov: Období vzdoru budiž pochválena	193
Poznámky	195
Literatura	197
Autorky	201
Rejstřík	203