

# Obsah

Poděkování .....	9
Vyloučení odpovědnosti .....	10
Předmluva k českému vydání .....	11
Předmluva k novému vydání .....	14
Úvod .....	16
<b>KAPITOLA 1: Slzy raného dětství .....</b>	<b>19</b>
Proč děti pláčou i poté, co se naučily mluvit? .....	19
Je prospěšnost pláče dokázána vědecky? .....	21
Proč děti pláčou? .....	22
Co mám dělat, když mé dítě pláče? .....	25
A co záchvaty vzteku? .....	28
Proč děti pláčou a vztekají se nad nepodstatnými věcmi? .....	30
Pokud výbuchy vzteku u svého dítěte akceptuji, nebude k nim poté docházet častěji? .....	32
Co když mé dítě dostane záchvat vzteku na veřejnosti? .....	34
Co když děti svůj pláč potlačují? .....	35
Jak mohu svému dítěti pomoci, aby se znovu naučilo plakat? .....	37
Co když je pro mě těžké pláč mého dítěte přijmout? .....	40
Mohu před dítětem plakat? .....	41
<b>KAPITOLA 2: Strachy a obavy .....</b>	<b>44</b>
Co v dětech vyvolává strach? .....	44
Čeho se děti bojí nejčastěji? .....	48
Jak mám reagovat, když dá mé dítě najevo strach? .....	50



Co o překonávání strachu říkají studie? .....	51
Jak mohu svému dítěti pomoci strachy překonat? .....	53
Co se strachy, jejichž původ je neznámý? .....	58
Co způsobuje noční můry a noční strachy? .....	60
Jak naložit se separační úzkostí objevující se po druhém roce věku? .....	62
<b>KAPITOLA 3: Žití a učení</b> .....	68
Jaké druhy zážitků malým dětem prospívají? .....	68
Měly by malé děti být vystaveny násilí? .....	71
Jak dítěti odpovídat na jeho dotazy ohledně smrti? .....	72
Jak dítěti podat informace týkající se sexuality? .....	74
Jak minimalizovat dopad sexismu a genderových stereotypů? .....	76
Jak doma dítěti pomoci, aby se správně učilo? .....	79
Jak dítěti pomoci, aby se naučilo číst? .....	83
Jaký druh školy je pro malé děti nejlepší? .....	85
Jaký má čas strávený před obrazovkou dopad na malé děti? .....	87
<b>KAPITOLA 4: Hraní a předstírání</b> .....	92
Co a jak se děti skrze hru učí? .....	92
Jaké druhy hry jsou terapeutické? .....	97
Jaký význam mají imaginární kamarádi a fantazie o superhrdinech? .....	99
A co hra, která se zdá být nesmyslná a hloupá? .....	101
Jaké druhy hraček jsou nejlepší? .....	102
Mám dítěti dovolit hrát si s hračkami připomínajícími zbraně? .....	104
Jak se můžu na hře svého dítěte užitečně podílet? .....	108
Co když se během hraní s dítětem začnu nudit? .....	111
Jak umenšit důležitost výhry? Co s dětmi, které podvádějí? .....	113
<b>KAPITOLA 5: Konflikty a výzvy</b> .....	118
Jaký dopad mají tresty? .....	118
A co odměny? .....	120
Odkud se problematické chování dětí bere? .....	122



Jak problematickému chování předejít? .....	124
Co dělat, pokud si mé potřeby a potřeby dítěte navzájem odporují? .....	126
Jak dítěti poskytnout informace potřebné k předcházení problémům? .....	130
Co s behaviorálními problémy způsobenými stresem nebo nevyhojeným traumatem? .....	133
Někdy dítěti v hněvu ublížím. Co proti tomu můžu udělat? .....	138
Jak dítě přimět, aby doma pomáhalo? .....	141
Co s problémy při ukládání ke spánku a ke zdřímnutí? .....	143
<b>KAPITOLA 6: Přátelé a protivníci</b> .....	147
Jak dítě připravit na příchod dalšího miminka? .....	147
Co dělat, pokud mé dítě na miminko žárlí? .....	149
Proč mezi sourozenci dochází ke konfliktům? .....	153
Jak zasáhnout, když se moje děti hádají nebo perou? .....	156
Jak zůstat objektivní, když se mé děti hádají či perou? .....	159
Jak mohu svému dítěti pomoci, aby se naučilo vycházet s kamarády? ...	161
Jak mohu své dítě chránit před pohlavním zneužitím? .....	163
Co s dětským zkoumáním sexuality během hraní? .....	166
Jak mohu pomoci svému nevlastnímu dítěti, aby si na mě zvyklo? .....	167
<b>KAPITOLA 7: Stravování a neduhy</b> .....	172
Co dělat v případě problémů s jídlem? .....	172
Jak zavést přístup ke stravování založený na přáních dítěte? .....	175
Co se sladkostmi? .....	177
Co dělat, pokud dítě jídlo používá k potlačení emocí? .....	180
Jak naložit s nevhodným chováním během jídla? .....	182
Bylo mi řečeno, že mé dítě má ADHD. Jak mu mohu pomoci? .....	184
Jak dítěti pomoci zvládat lékařské a zubařské zákroky? .....	187
Jak dítěti pomoci snášet fyzickou bolest? .....	190
Jak dítěti pomoci během návštěvy pohotovosti? .....	192
Jak dítěti pomoci během pobytu v nemocnici? .....	193

Závěrem .....	199
Hlavní témata v této knize .....	199
Naděje pro budoucnost .....	201
Odkazy a další doporučená literatura .....	203
O autorce .....	224
Seznam tabulek .....	227