

Obsah

Předmluva 11

Úvod 13

ČÁST PRVNÍ: ODKAZ VAŠICH RODIČŮ

Minulost se vrací a zraňuje nás (i naše děti) 17 – Napravení křivdy 26 – Jak spravit minulost 30 – Jak promlouváme sami k sobě 34 – Dobrý nebo špatný rodič: nevyhoda posuzování 38

ČÁST DRUHÁ: PROSTŘEDÍ, VE KTERÉM DÍTĚ VYRŮSTÁ

Záleží na tom, jak spolu vycházíme, ne na tom, jakou rodinu tvoříme 43 – Když rodiče nejsou spolu 45 – Jak se naučit snášet bolest 47 – Když rodiče jsou spolu 48 – Jak se (ne)hádat 49 – Pěstování důvěry 57

ČÁST TŘETÍ: POCITY

Jak se naučit krotit pocity 63 – Důležitost schvalování pocitů 67 – Nebezpečí potlačování pocitů 73 – Napravení křivdy a pocity 77 – Soucítit, ne vyřešit 79 – Bubák pod postelí 82 – Jak je důležité přijmout každou náladu 83 – Poptávka po štěstí 86 – Odvádění pozornosti od pocitů 90

ČÁST ČTVRTÁ: POLOŽENÍ ZÁKLADŮ

Těhotenství 97 – Sympatetická magie 100 – Dítě podle vás nebo vy podle dítěte? 106 – Dítě a vy 109 – Udělejte si svůj plán porodu 110 – Vypovídání se ze zkušenosti s porodem 111 – První samopřísátí (plazení k prsu) 112 – Počáteční pouto 114 – Podpora: abychom mohli být rodiči, musíme být nejdřív dětmi 117 – Teorie citové vazby (attachment) 124 – Vynucování pláčem 128 – Jiné hormony, jiná Vy 131 – Samota 132 – Poporodní deprese 135

ČÁST PÁTÁ: PODMÍNKY PRO DOBRÉ DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Pouto 145 – Dávání a přijímání, vzájemná komunikace 146 – Jak začíná rozhovor 148 – Střídání 149 – Když je rozhovor těžký: diafobie 150 – Důležitost aktivního pozorování 154 – Co se děje, jste-li závislí na telefonu 156 – Rodíme se se schopností vést rozhovor 158 – Miminka a děti jsou také lidé 161 – Jak si „pěstujeme“ otravné děti a jak z toho ven 162 – Proč se z dětí stanou závisláčci 165 – Hledání smyslu v péči o dítě 167 – Výchozí nálada vašeho dítěte 167 – Spánek 168 – Pomoc, ne záchrana 175 – Hra 178

ČÁST ŠESTÁ: CHOVÁNÍ JAKO ZPŮSOB KOMUNIKACE

Vzory 187 – Hra na výhru a prohru 189 – Dělejte to, co funguje teď 192 – Dovednosti, které potřebujeme pro vhodné chování 193 – Jestliže chování je jen komunikace, co znamená nevhodné chování? 196 – Raději investujte pozitivní čas dříve než negativní později 202 – Vyslovením pocitů pomáháte vhodnému chování 203 – Když vysvětlování nepomáhá 205 – Jak přísný by

měl rodič být? 208 – Ještě o záchvatech vzteku 211 – Kňourání 216 – Když rodiče lžou 220 – Když děti lžou 224 – Hranice: dejte je sobě, ne dítěti 231 – Nastavení hranic se staršími dětmi a teenagery 240 – Náciletí a mladí dospělí 243 – A nakonec: Když všichni vyrosteme 250

Epilog 257

Doporučené čtení, poslouchání a sledování 259

Poděkování 265