

Predslov	11
Úvod	13
Vývoj bezpečnej vzťahovej väzby medzi rodičmi a deťmi	15
Životne dôležité potreby dojčaťa a malého dieťaťa	17
Bezpečná vzťahová väzba - stabilný základ osobnosti	22
Väzba pre život	22
Potreba vzťahovej väzby pri strachu a odlúčení	23
Rôzne osoby pre vzťahovú väzbu	24
Hierarchia osôb pre vzťahovú väzbu: „Pyramída vzťahovej väzby“	24
Vzťahová väzba a skúmanie sveta	26
Vzťahová väzba <i>pred</i> vzdelávaním	27
Základné predpoklady pre vytvorenie bezpečnej vzťahovej väzby	28
Rôzne typy vzťahovej väzby	36
Odovzdávanie vzorcov vzťahovej väzby	46
Výhody bezpečnej vzťahovej väzby	46
Nevýhody neistej vzťahovej väzby	48
Keď sa vzťahová väzba nepodarí	49
Gravidita a vzťahová väzba	58
Fázy gravidity	60
Vývin dieťaťa v maternici	61
Prenatálna diagnostika	65
Význam ideálov	66
Zmeny u nastávajúcich rodičov počas gravidity	68
My v trojici	69
Možnosti uvoľnenia	70
Dojča a jeho rodičia	72
Bdelá pozornosť a hra	72
„Amentón“	73
Spoločná hra	73

Plač - garancia prežitia	75
Upokojuvanie dieťaťa	76
Primerané podnecovanie a stimulácia	78
Rytmus medzi stálosťou a častejšou zmenou	79
Kŕmenie	79
Spánok a nočné odlúčenie	81
Privykanie na odlúčenie pri zaspávaní	83
Situácia spánku	86
„Mapa počasia“	88
Novorodenec sa predstavuje	88
Šťastné momenty	89
„Nešťastné“ momenty	90
Pocit byť matkou	92
Pocit byť otcom	93
Materské skupiny a otcovské skupiny	94
Malá a veľká rodina	94
Prijatie rodiny do ďalších skupín	96
Rodičia a ich dieťa - ideálne predstavy a reálne problémy	98
Vývoj vzťahovej väzby dieťaťa v prvom roku života	98
Deti „spúšťajú“ emočne nabité obsahy u rodičov	99
Opakovanie strašidelných príbehov z vlastného detstva	100
Spracovávanie zážitku z pôrodu	102
Reálne dieťa a reálni rodičia	103
Partnerstvo	105
Partnerstvo pred pôrodom	105
Partnerstvo po pôrode	106
Cudzia opatera dieťaťa a význam odlúčenia	109
Cudzia opatera	109
Babysitter	109
Opatrovateľka	110
Jasle	111
Au-pair	114
Odlúčenia	115

„Okruh bezpečia" a pomoc deťom s problémami so vzťahovou väzbou	119
Úplný okruh bezpečia u detí s bezpečnou vzťahovou väzbou	119
Obmedzený okruh bezpečia	119
Pôsobenie proti neistote vo vzťahovej väzbe	121
Problémy s odlúčením, zlosťou, kričaním, spaním a kŕmením	123
Kurz SAFE® (Sichere Ausbildung für Eltern = Bezpečné vzdelávanie pre rodičov) na podporu bezpečnej vzťahovej väzby medzi rodičmi a dieťaťom	133
Cieľová skupina	133
Obsahy programu SAFE®	134
Vzdelávanie SAFE®-mentorov	139
Výskum k programu SAFE®	140
SAFE® - špeciálne programy	140
Zhrnutie	140
Ďalšia literatúra	142
PodĎakovanie	146
O autorovi	147
Doslov	148