

Obsah

Poděkování	10
Předmluva	11

1 Budte tady pro dítě – vnímavá komunikace

KAPITOLA 1

Podpora emocionální pohody	16
--------------------------------------	----

KAPITOLA 2

Proč děláme to, co děláme	22
-------------------------------------	----

KAPITOLA 3

Podpora imaginativního řešení	31
---	----

2 Dovednosti pro život

KAPITOLA 4

Sebeuvědomění	40
-------------------------	----

KAPITOLA 5

Práce s představami	49
-------------------------------	----

KAPITOLA 6

Pocity	56
------------------	----

3 Jak zvládat změny

KAPITOLA 7

Přemýšlíme o změně	66
------------------------------	----

KAPITOLA 8

Připravujeme se na změnu	75
------------------------------------	----

KAPITOLA 9

Uskutečňujeme změnu	82
-------------------------------	----

4 Jak zvládat stres

KAPITOLA 10

Co je stres 86

KAPITOLA 11

Jak změnit své pocity 94

5 Jak zvládat úzkost

KAPITOLA 12

Myšlení, pocity, chování 104

KAPITOLA 13

Jak se zbavit obav 109

6 A co dál

KAPITOLA 14

Stanovení cílů a ocenění úspěchů 124

Čteme si s dětmi 131

Doporučená literatura 133