

Obsah

PŘEDMLUVA	II
ÚVOD	14
Část I	
„CO CHCEME?“	21
KAPITOLA 1. Bod A - začátek cesty	23
KAPITOLA 2. Bod B - cíl, který si klademe	31
KAPITOLA 3. Co nám pomůže na cestě?.....	40
<i>Pozornost</i>	41
<i>Žvyky</i>	44
<i>Pomoc</i>	47
<i>Vděčnost</i>	49
<i>Odkazy na doplňkové zdroje</i>	50
KAPITOLA 4. Kdo nás bude vždy provázet a podporovat?	53
ZÁVĚRY	61

Část II

„ZLOST NA ZÁCHRANU MATKY“ 63

KAPITOLA 5. Příběh malé holčičky 69

Nevědomé obavy 71

KAPITOLA 6. Proč nenávidíme 78

Nekřič! 80

Stín 82

KAPITOLA 7. Když jsem se stala matkou 90

Ukradlo mi tělo 92

Ukradlo mi klid 95

Připravilo mě o mou podstatu 97

Připomnělo mi moje rány 99

Obdařilo mě pocitem viny 102

Ukradlo mi moje dětství 103

ZÁVĚRY 106

Část III

„JAK SPRÁVNĚ REAGOVAT

NA CITY DÍTĚTE“ 109

KAPITOLA 8. Zkušenost s násilím 111

„No a co?“ 111

„Nebudu taková jako moji rodiče!“ 113

KAPITOLA 9. Jsem matka

a mé pocity mě neklamou 117

KAPITOLA 10. Metodika čtyř kroků	124
<i>Rozumím tomu, co se s tebou děje</i>	124
<i>První krok - označení</i>	129
<i>Druhý krok - připojení</i>	139
<i>Třetí krok - měření</i>	149
<i>Čtvrtý krok - vyjádření</i>	153

ZÁVĚRY	158
--------------	-----

ČÁST IV

„ZLOST JE MOTOR DĚTSKÉHO ROZVOJE“ 161

KAPITOLA 11. Caparte, já jsem samostatný člověk	165
<i>Zlost dává vzniknout spokojenosti</i>	169
<i>Zlost dává vzniknout důvěře</i>	176
<i>Zlost pomáhá rozvoji dítěte</i>	182

KAPITOLA 12. Krajní opatření	191
<i>Vynucená reakce</i>	194
<i>Způsoby, jak se zastavit</i>	198
<i>S minimálními ztrátami</i>	203

ZÁVĚRY	212
--------------	-----

Část V

„TVŮRČÍ ČINNOST JE PROTIKLAD NÁSILÍ“ .. 215

KAPITOLA 13. Bezpečný citový projev	217
---	-----

KAPITOLA 14. Hry pro prevenci agrese	220
<i>Hra „Planaba“ (Placka)</i>	220
<i>Hra „Jsem zlý medvěd“</i>	227
<i>Hra „Emocionální semafor“</i>	229
<i>Dějová hra s přidělením rolí</i>	230
<i>Spontánní tvůrčí hry</i>	234
 KAPITOLA 15. Princip „Se zákazem dovolit“	236
 ZÁVĚRY	241
 PÁR SLOV NA ZÁVĚR	243
 PODĚKOVÁNÍ	246