

Obsah

| | |
|--|----|
| Úvod | 9 |
| Z čeho mají děti strach | 13 |
| Co je úzkost a strach | 15 |
| Co je strach? | 15 |
| Počítejte se skutečným nebezpečím | 18 |
| Čemu všemu říkáme strach | 20 |
| Strach | 20 |
| Fobie | 21 |
| Úzkost | 22 |
| Panická úzkost | 23 |
| Základní druhy strachu u dětí | 25 |
| Novorozenec (0 až 3 měsíce) | 26 |
| Strach z náhlé ztráty rovnováhy a z pádu | 27 |
| Strach z náhlých a prudkých zvuků | 27 |
| Dítě od 3 měsíců do 1 roku | 29 |
| Úzkost z odloučení | 29 |
| Strach z cizích lidí | 34 |
| Dítě od 1 do 2 let | 36 |
| Strach ze zdravotnického personálu | 36 |
| Strach ze zmizení | 38 |
| Strach ze zvířat | 40 |
| Dítě ve věku 2 až 3 let | 42 |
| Strach z bouřky | 43 |
| Strach spojený s nácvikem čistotnosti | 44 |
| Strach ze tmy | 46 |
| Dítě od 3 do 6 let | 49 |
| Strach ze strašidel | 49 |

| | |
|--|----|
| Strach z nemoci nebo ze smrti jednoho z rodičů | 51 |
| Strach, že se ztratí | 53 |
| Strach z vody | 54 |
| Dítě od 6 do 12 let | 56 |
| Strach z hmyzu | 56 |
| Strach ze zlodějů a únosců | 57 |
| Strach z injekcí, krve, lékařů a nemocnice | 59 |
| Strach z odmítnutí | 61 |
| Závrať | 63 |
| Strach mluvit na veřejnosti | 65 |
| Nové formy strachu | 68 |

Jak se vypořádat s úzkostí a strachem

| | |
|---|----|
| Jak reagovat tváří v tvář úzkosti a strachu? | 73 |
| Obecný postoj | 73 |
| Postoj dítěte | 73 |
| Prozkoumejte jeho strach | 74 |
| Naučte se na strach reagovat | 75 |
| Dítě podpořte | 77 |
| Budte mu vzorem | 77 |
| Podporujte pozitivní postoje | 78 |
| Postupné sblížení | 78 |
| Upřesněte, čeho se bojí | 79 |
| Ať svůj strach ohodnotí | 79 |
| Udělejte si seznam zdrojů strachu | 79 |
| Desenzibilizace dítěte | 80 |
| Magické myšlení | 81 |
| Kouzelné předměty | 82 |
| Imaginární kamarád | 83 |
| Magické gesto | 84 |
| Trénink představivosti | 84 |
| Imaginární místo | 85 |
| Duševní soustředění | 85 |
| Relaxace | 86 |
| Se svými dětmi mluvejte | 87 |
| Jednejte | 88 |

| | |
|--|------------|
| Nacvičujte relaxační techniky | 88 |
| Jak čelit skutečnému nebezpečí | 93 |
| Co je třeba vědět | 93 |
| Poučení ze zkušenosti | 94 |
| Příprava | 95 |
| Jak chránit děti před sexuálním zneužíváním, tak abychom je příliš neděsili | 98 |
| Správné informace | 99 |
| Preventivní výchova | 99 |
| Účinné varování | 100 |
| Uvedte medializaci událostí na pravou míru | 101 |

Sebedůvěra 103

| | |
|---|------------|
| Proč je důležitá vysoká sebeúcta | 105 |
| Sebeúcta je základem štěstí | 105 |
| Dítě je skvělé takové, jaké je | 106 |
| Sebeúcta je třeba živit | 107 |

| | |
|--|------------|
| Hlavní etapy v rozvoji sebedůvěry | 109 |
| Nejmenší děti (0 až 2 roky) | 109 |
| Kdy se utváří já (2 až 5 let) | 112 |
| Mateřská a základní škola | 115 |
| Puberta (11 až 13 let) | 119 |

| | |
|---|------------|
| Děti napodobují své rodiče | 123 |
| Pochybující rodiče | 123 |
| Důvěra ve vlastní hodnoty | 125 |
| Důvěra v dítě | 126 |
| Důvěra ve vlastní výchovné metody | 128 |
| Rodiče s rozdílným přístupem | 131 |
| Úzkostní rodiče | 133 |

| | |
|-------------------------------|------------|
| Výchovné postoje | 135 |
| Síla slov | 135 |
| Slova, která ubližují | 135 |
| Slova důvěry | 137 |

| | |
|-------------------------------------|------------|
| „Obtížné“ dítě | 140 |
| Úloha sourozenců a kamarádů | 141 |
| Dítě, které si věří | 145 |
| Umí se na sebe spolehnout | 145 |
| Cítí se dobře takové, jaké je | 148 |
| Umí riskovat | 149 |
| Zhodnocení situace | 153 |
| Jak je na tom vaše dítě? | 153 |
| Jak jste na tom vy? | 154 |
| Několik rad závěrem | 157 |