

# OBSAH

<b>Předmluva</b> .....	5
<b>Úvod</b> .....	9
<b>VYUŽITÍ AHA! RODIČOVSTVÍ PŘI VÝCHOVĚ ŠŤASTNÝCH SOUROZENCŮ</b> .....	15
<b>1. Co znamená vyrovnaný rodič</b> .....	17
<b>2. Dovednosti, které vám jako rodiči pomohou dosáhnout větší vyrovnanosti</b> .....	21
Sebeuklidnění .....	22
Emoční koučink .....	26
<b>3. Jakým způsobem podporuje výchova bez trestů vztah mezi sourozenci</b> .....	31
Nový pohled na kázeň .....	32
Empatické nastavení hranic .....	35
Co ukazují výzkumy v oblasti kázně a sourozeneckého vztahu .....	37
Proč tresty způsobují více sourozeneckých potyček .....	39
Nový pohled na vykázání dítěte do kouta .....	41
Nový pohled na odměňování .....	43
Rozdíl mezi důsledky a hranicemi .....	44
Co když empatie nefunguje .....	47
Preventivní péče: Dovádění, speciální vyhrazený čas a emoční koučink .....	51
Jak pomoci dítěti se silnými emocemi: zůstat s ním .....	55
Plánované uvolnění emocí .....	57
<b>4. Co zhoršuje sourozeneckou rivalitu a jak mohou rodiče situaci zlepšit</b> .....	63
Z pohledu dítěte: To není kamarád – to je náhrada! .....	64
Faktory, které mohou zhoršit rivalitu: Povaha .....	65
Věkový rozdíl .....	68

Pohlaví .....	71
Rodiče mohou pomoci budovat skvělý vztah mezi sourozenci ...	72
<b>5. Co když se vaše děti už perou .....</b>	<b>75</b>

## NEŽ SE NARODÍ NOVÉ MIMINKO

<b>A PRVNÍ DVA ROKY PO JEHO NAROZENÍ .....</b>	<b>81</b>
------------------------------------------------	-----------

<b>6. Příprava na vřelé přivítání .....</b>	<b>82</b>
---------------------------------------------	-----------

Jak říct dítěti o novém sourozenci .....	83
------------------------------------------	----

Dvanáct způsobů, jak pomoci dítěti začít navazovat

pouto už během těhotenství .....	87
----------------------------------	----

Začněte se už nyní ujišťovat, že se vaše dítě může spolehnout na oba své rodiče .....	90
------------------------------------------------------------------------------------------	----

10 tipů, jak pomoci dítěti zvládnout emoce spojené s tím, že se z něj stává starší sourozenec .....	94
--------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

Odstavení dítěte versus tandemové kojení .....	97
------------------------------------------------	----

Jak připravit první dítě na odloučení během nadcházejícího porodu .....	99
----------------------------------------------------------------------------	----

Plánujete přítomnost dítěte u porodu .....	101
--------------------------------------------	-----

Vyrobte pro dítě knihu zachycující důležitou změnu .....	103
----------------------------------------------------------	-----

Jak pracovat s vlastními emocemi spojenými s příchodem dalšího dítěte .....	106
--------------------------------------------------------------------------------	-----

Každé dítě milujeme nejvíc .....	107
----------------------------------	-----

Zvažte možnost napsat svým blízkým dopis před porodem ...	108
-----------------------------------------------------------	-----

<b>7. Dobrý začátek: narození a prvních několik měsíců života .....</b>	<b>111</b>
-------------------------------------------------------------------------	------------

Seznámení dítěte s miminkem .....	112
-----------------------------------	-----

Den první – sžívání v rámci rodiny .....	114
------------------------------------------	-----

Jak zaměstnat starší dítě, zatímco krmíte miminko .....	117
---------------------------------------------------------	-----

První týden – jak zůstat napojen na dítě a organizovat návštěvy ...	120
---------------------------------------------------------------------	-----

Jak pomoci dítěti s jeho smíšenými pocity z miminka .....	123
-----------------------------------------------------------	-----

Příliš nadšená objetí – co s nimi? .....	126
------------------------------------------	-----

Regrese – Když se vaše dítě vrátí ve vývoji zpět .....	127
--------------------------------------------------------	-----

Jak zvládnout odpolední spánek a večerní ukládání do postele, pokud máte více než jedno dítě .....	131
-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

První měsíc – Zvykání na novou situaci .....	134
----------------------------------------------	-----

Když se dítě těžko přizpůsobuje .....	136
---------------------------------------	-----

13	Každodenní návyky, které pomohou udržet spojení	
15	mezi vámi a dítětem teď, když se o vám musí dělit	140
25	Jak prostřednictvím her pomoci dětem se žárlivostí	146
	Čtěte dítěti knihy o tom, co to znamená být starším	
	sourozencem	148
110	11 tipů, jak od samého začátku podpořit skvělý	
130	sourozenecký vztah	150
<b>8.</b>	<b><i>Novorozenec roste: budování pozitivních základů.</i></b>	<b>154</b>
135	10 tipů, jak udržet domácnost v míru, když se z miminka	
150	stává batole	155
155	Jak si rozdělit čas	159
160	Jak pomoci dětem se silnými emocemi, když máte víc	
	než jedno rozrušené dítě	163
165	Tvorba knížky o sourozencích, která upevní pouto mezi dětmi	167
170	Jak pomoci staršímu dítěti řešit problémy s mladším	
	sourozencem	169
175	Co říct, když dítě žárlí na miminko	172
180	Když dítě říká, že miminko nenávidí	174
185	Co dělat, když miminko bere staršímu sourozenci hračky	176
	Když se dítě chová k miminku agresivně	179
190	Co když je agresor příliš malý, aby to pochopil?	183
195	Má se dítě trestat za agresivitu?	184
200	Scénář pro situace, kdy starší sourozenec udeřil mladšího	190
205	Co když je agresorem miminko	196
210	Hry, které upevňují pouto mezi miminkem a staršími dětmi	199
<b>9.</b>	<b><i>Proč se prostě nemůžou rozdělit? Proč se děti perou o věci?</i></b>	<b>201</b>
215	Nový pohled na dělení se o věci: Radikální řešení	203
220	Samostatně regulované střídání: Co se děti učí	206
225	Koučování dítěte, zatímco čeká, až na něj přijde řada:	209
230	Když batole neumí čekat	211
235	Vzor rodinné dohody o vlastnických právech a sdílení	214
	<b>UČÍME DĚTI MÍRU</b>	<b>217</b>
<b>10.</b>	<b><i>Jak pomocí koučinku vést děti k tomu, aby uměly vyjádřit</i></b>	
	<b><i>své pocity a řešit problémy</i></b>	<b>218</b>

Koučink vedoucí k rozvoji základních dovedností emoční inteligence	220
Vaše nová role: Tlumočník	222
Koučink vedoucí děti k tomu, aby dokázaly identifikovat a sdělovat své potřeby a pocity:	224
Koučink vedoucí děti k tomu, aby si dokázaly nastavit vzájemné hranice	228
Koučink vedoucí děti k tomu, aby si vzájemně naslouchaly	232
Koučink vedoucí děti k řešení problému	233
Řešení problémů versus obviňování	240
Základní nástroje k vyjednávání, které můžeme děti naučit	241
Žalování je způsob, jakým děti žádají o pomoc při řešení problému	242
<b>11. Když proces řešení problému selže: učíme děti vyřešit konflikt</b>	<b>246</b>
Tričko „Vycházíme spolu“	247
Proč jsou hádky důležité k tomu, aby se děti naučily dovednostem potřebným pro mezilidské vztahy	249
Jak pomoci dětem naučit se vyřešit situaci samostatně	251
10 důvodů, proč se děti dohadují a jak to řešit	254
Jak s hravostí odvrátit dohadování	264
Pomáháme dětem, aby se přestaly vzájemně popichovat	268
Intervence v případě sourozeneckých hádek: Základní postup	270
Ošklivá slova a nadávky	273
Intervence v případě, že agresorem vůči staršímu sourozenci je batole	282
Jak vést děti koučinkem k tomu, aby zvládly agresivitu ze strany mladšího sourozence	286
Jak zabránit opakující se agresí	294
Jak pomoci dětem udobřit se po hádce namísto vynucené omluvy	298
<b>12. Zmírnění soutěživosti</b>	<b>302</b>
„To není fér!“	302
Nikdy děti nesrovnávejte	307
Co když se vaše dítě srovnává	310
Odolejte pokušení škatulkovat	311

	Jak ocenit každé z dětí, aniž bychom podnítili soutěživost . . . . .	313
053	Proč děti o všechno soupeří . . . . .	316
054	Jak dbát na to, abyste nevědomky nepěstovali soutěživost . . . . .	318
	Jak pomoci dětem s pocity soutěživosti . . . . .	319
055	Co když jedno dítě upřednostňujete? . . . . .	321
<b>13.</b>	<b>Nástroje k předcházení rivalitě a posílení hlubokého pouta . . . . .</b>	<b>324</b>
056	Ved'te děti k tomu, aby se vzájemně oceňovaly . . . . .	325
057	Pravidelné rodinné rituály, které podporují sourozenecké pouto . . . . .	327
058	Rodinná pravidla a hesla, která podporují blízkost mezi sourozenci . . . . .	331
059	Jak vytvářet příležitosti pro více pozitivních interakcí mezi dětmi . . . . .	333
	Strategie k vytvoření sourozeneckého týmu . . . . .	335
060	Měníme spojení: Jak zabránit dětem, aby se nespočetily proti sobě . . . . .	337
061	Proč fyzické dovádění snižuje sourozeneckou rivalitu . . . . .	339
	NA OKRAJ: Hry podporující dovádění . . . . .	342
062	Proč není vhodné lechtat? . . . . .	344
063	Když mají děti společný pokoj . . . . .	345
064	Rodinná setkání – fórum, za které budete vděční! . . . . .	350
065	Mluvicí hůlka (talking stick) . . . . .	354
<b>14.</b>	<b>Vliv na pořadí narození . . . . .</b>	<b>356</b>
066	Koučování starších sourozenců . . . . .	357
067	Koučování mladších sourozenců . . . . .	358
	Koučování prostředních sourozenců . . . . .	361
068	Vyberte si lásku . . . . .	363

