



# Obsah

## ÚVOD

<b>Přežít a prospívat</b> . . . . .	9
<b>1 Rodičovství, které bere ohled na mozek</b> . . . . .	17
<b>2 Dva mozky jsou lepší než jeden</b>	
<i>Integrujeme levou a pravou hemisféru</i> . . . . .	29
INTEGRAČNÍ STRATEGIE Č. 1 <i>Napojení a přesměrování: Surfujeme na vlnách emocí</i>	37
INTEGRAČNÍ STRATEGIE Č. 2 <i>Pojmenovat a zkrotit bestii: Vyprávíme příběhy, které uklidní velké emoce</i> . . . . .	43
<b>3 Stavíme schodiště v duši</b>	
<i>Integrujeme přízemní a patrový mozek</i> . . . . .	55
INTEGRAČNÍ STRATEGIE Č. 3 <i>Zapojit, ale nedopálit: Apelujeme na patrový mozek</i>	66
INTEGRAČNÍ STRATEGIE Č. 4 <i>Co nevyužiješ, o to přijdeš: Procvičujeme patrový mozek</i> . . . . .	71
INTEGRAČNÍ STRATEGIE Č. 5 <i>Pohni, nebo budeš tratit: Tělesný pohyb pro zachování zdravého rozumu</i> . . . . .	76
<b>4 Zabijte mravence!</b>	
<i>Integrujeme paměť, abychom rostli a hojili se</i> . . . . .	85
INTEGRAČNÍ STRATEGIE Č. 6 <i>Dálkový ovladač mysli: Přehrávání vzpomínek</i> . . . . .	98
INTEGRAČNÍ STRATEGIE Č. 7 <i>Zapomeňte na zapomínání: Vzpomínání jako součást každodenního rodinného života</i> . . . . .	103
<b>5 Spojené státy mého já</b>	
<i>Integrujeme jednotlivé části dětského já</i> . . . . .	113
INTEGRAČNÍ STRATEGIE Č. 8 <i>Nechme mraky emocí plynout: Učíme děti, že pocity přicházejí a odcházejí</i> . . . . .	124
INTEGRAČNÍ STRATEGIE Č. 9 <i>Vnitřní pátrání VOEM: Co se děje uvnitř?</i> . . . . .	126
INTEGRAČNÍ STRATEGIE Č. 10 <i>Procvičování vnitřního zraku: Návrat k náboji kola</i> . . . . .	131



**6 Spojení já–my** . . . . . 141

*Integrujeme já s ostatními lidmi* . . . . . 141

**INTEGRAČNÍ STRATEGIE Č. 11** Rodina plná zábavy: Dejme si za cíl užívat si společný čas . . . . . 153

**INTEGRAČNÍ STRATEGIE Č. 12** Spojení skrze konflikt: Učíme děti, aby při hádce myslely na „my“ . . . . . 157

**ZÁVĚR**

**Spojme to všechno dohromady** . . . . . 169

**Přehled na ledničku** . . . . . 175

**Využití strategií podle věkových skupin** . . . . . 179

**Poděkování** . . . . . 195

**O autorech** . . . . . 198