



Obsah

ÚVOD

Přežít a prospívat	9
1 Rodičovství, které bere ohled na mozek	17
2 Dva mozky jsou lepší než jeden	
<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
3 Stavíme schodiště v duši	
<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
4 Zabijte mravence!	
<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
5 Spojené státy mého já	
<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

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