

# Obsah

Úvod	11
------	----

## **Prvá časť – Výchovné princípy doktorky Becky**

1. KAPITOLA – Objavte v sebe dobrého rodiča	21
2. KAPITOLA – Existujú dve pravdy	31
3. KAPITOLA – Spoznajte svoju úlohu	45
4. KAPITOLA – Prvé roky sú dôležité	57
5. KAPITOLA – Nikdy nie je neskoro	69
6. KAPITOLA – Odolnosť > šťastie	79
7. KAPITOLA – Správanie je okno	87
8. KAPITOLA – Odstránenie hanby, prehĺbenie blízkosti	99
9. KAPITOLA – Hovorte pravdu	109
10. KAPITOLA – Starostlivosť o seba	119

## **Druhá časť – Budovanie blízkosti a riešenie správania**

11. KAPITOLA – Budovanie spojeneckého kapitálu	133
12. KAPITOLA – Nepočúvanie	155
13. KAPITOLA – Emočné výbuchy	163
14. KAPITOLA – Agresívne emočné výbuchy (bitie, kopanie, hádzanie)	169

15. KAPITOLA – Súrodenecká rivalita	179
16. KAPITOLA – Drzosť a vzdor	189
17. KAPITOLA – Mrnčanie	197
18. KAPITOLA – Klamstvo	203
19. KAPITOLA – Strach a úzkosť	211
20. KAPITOLA – Plachosť a hanblivosť	219
21. KAPITOLA – Frustračná tolerancia	227
22. KAPITOLA – Jedlo a stravovacie návyky	235
23. KAPITOLA – Súhlas	243
24. KAPITOLA – Slzy	251
25. KAPITOLA – Budovanie sebadôvery	257
26. KAPITOLA – Perfekcionizmus	263
27. KAPITOLA – Separačná úzkosť	271
28. KAPITOLA – Spánok	279
29. KAPITOLA – Deti, ktoré nerady rozprávajú o svojich pocitoch (vysoko citlivé deti)	289
Záver	299
Podakovanie	303
Register	309