

# OBSAH

PROLOG .....	12
ÚVOD .....	17
KAPITOLA 1 .....	20
Když to ještě šlo .....	20
Kde je má dcera .....	23
Agrese ve mně .....	26
Dotknout se dna .....	33
KAPITOLA 2 .....	39
Co je dětský vztek .....	39
Dobře, ale je možné se tomu vyhnout? .....	41
Normální, nebo ne? aneb Problémy nás rodičů .....	43
Dětský vztek: od kdy do kdy .....	46
Proč se tolik zlobí .....	52
Co v sobě dětský vztek skrývá .....	54
Téměř za vše může strach .....	61
Dětský vztek jako příležitost .....	64
KAPITOLA 3 .....	67
Holky a kluci, jací jsou .....	67
Jsou malí .....	70
Jsou nezralí .....	71
Jsou egocentričtí .....	72
Já si prostě nemyslím to, co ty .....	77

Žijí v přítomnosti .....	78
Jsou jedna velká emoce .....	81
Jsou samá hra a kouzlo .....	83
Chybí jim jazykové schopnosti .....	86
Mají potřeby, které chtějí být uspokojeny .....	89
„Big chickens“ aneb Ultimátní hysterák, kterému se dalo předejít .....	93
<b>KAPITOLA 4</b> .....	<b>96</b>
Pláč .....	96
Pláč dráždí .....	99
Pláč dokáže unavit .....	104
Když už je na nás pláče moc .....	106
Proč se jejich pláče tak bojíme? .....	109
Konflikt? Ne, děkuji .....	111
Ale když já nechci, aby trpěli .....	115
<b>KAPITOLA 5</b> .....	<b>118</b>
Není to tebou, je to mnou .....	118
Proč se to děje jenom mně .....	120
Chováme se k němu hezky, tak proč je takový .....	125
Nemáme z čeho čerpat .....	128
Nový přístup něco stojí .....	130
Frustrování rodiče, frustrované děti .....	136
Velká neznámá .....	139
Emoce bez hodnocení .....	141
A co mám dělat, když je cítím .....	144

KAPITOLA 6 .....	153
Jak doprovázet dítě, které se vzteká .....	153
Dovolit tomu, co je, aby bylo .....	159
Výbušnina ve vašich rukou .....	165
Emoce versus chování .....	170
KAPITOLA 7 .....	174
Limity .....	174
Naše minulost .....	176
Naše limity .....	179
Tělo, které vyzařuje hranice .....	184
Jaké limity? .....	187
Kolik limitů .....	191
Jak nastavit limity .....	193
Když neposlouchají .....	198
KAPITOLA 8 .....	205
Jak jednat .....	205
Když máte obecenstvo .....	223
Když náš partner jedná jinak .....	228
Speciální případy .....	236
Sourozenecké spory .....	247
Noční děsy a noční vztek .....	254
KAPITOLA 9 .....	257
Nedostatek sebeovládání – jejich i náš .....	257
Nástroje pro naši sebekontrolu .....	260
Nástroje pro jejich sebekontrolu .....	277
Vaše právo chytnout rapla .....	289
Co není třeba dělat .....	292

KAPITOLA 10 .....	296
Zpět na zem .....	296
Rozvrh a rutina .....	298
Ranní vztekání .....	303
Vzteky u jídla .....	319
Vzteky spojený s obrazovkou .....	328
Vzteky v parku .....	332
Čas koupele .....	334
A do postele! .....	337
Víkendy a dovolené .....	342
KAPITOLA 11 .....	353
Vzteky u vysoce citlivých dětí .....	353
Záchvaty vzteku u nadaných dětí .....	360
Kdy se poradit s odborníkem .....	363
KAPITOLA 12 .....	367
Láska, nebo závislost? .....	367
Vše začíná u vás .....	371
Vidíš mě? Slyšíš mě? Miluješ mě? .....	377
Po proudu .....	383
Hora s milionem vrcholů .....	387
EPILOG .....	392
PODĚKOVÁNÍ .....	395