

# Obsah

- ÚVOD: Žijeme v turbulentním světě 11  
*Není to svět vaší babičky, ale není to ani svět váš.  
Všechno se neuvěřitelně změnilo.*
1. Problémy z vnějšího světa 16  
*Jak můžete prakticky reagovat na obavy dítěte  
z problémů reálného světa.*
2. Když bolest vtrhne k vám domů 41  
*Problémy se stanou skutečně osobními,  
až když osobní jsou.*
3. Tři základní obavy a protilátky proti nim 91  
*Když tyto věci pochopíte, budete schopni zvládnout  
jakoukoli obtížnou situaci.*
4. Proč má zármutek svůj smysl 100  
*Co chování vašeho dítěte znamená  
a proč reaguje jinak než vy*
5. Dívat se očima dítěte 112  
*Zjistěte, jak vaše dítě samo sebe vidí  
a jak s ním můžete navázat lepší spojení.*
6. Co rodiče dělají správně a co ne 118  
*Jaký jste rodič?*

7. Hrát hru života chytře

139

*Jak proměnit trauma ve vítězný tah*

PTEJTE SE DOKTORA LEMANA

149

Otázky a odpovědi

*Jasně odpovědi na klíčové otázky,  
jež rodiče kladou ohledně těžkých problémů  
reálného života a svých trpících dětí.*

POZNÁMKY

254