

# Obsah

Úvod	15
<b>I Můžeme rozvíjet emoční inteligenci svých dětí?</b>	21
1 Emoční inteligence	22
2 Důvěřujte si	23
<b>II Sedm otázek, které musíte položit</b>	27
1 Co prožívá?	28
2 Co říká?	32
3 Co mu chci předat?	35
Spojit síly?	36
Naše děti nás poslouchají a pozorují	37
4 Proč to říkám?	39
5 Nesoupeří mé potřeby s potřebami mých dětí?	42
Když naši rodiče stojí v cestě našim dětem	44
6 Co je mi nejdražší?	48
7 Co je mým cílem?	51
8 Sedm otázek, které je dobré mít na paměti	55
<b>III Život je pohyb</b>	57
1 Kdo jsem? Emoční bytost	58
2 „Takže je dobré jim ve všem vyhovět?“	60
Odolat pokušení	60
Jak naučit dítě zvládat frustraci?	61
Potřeby a přání	62
3 „Nerozumím mu“	65
Zástupná emoce	65



Řeší to, co si nedovolím přiznat	65
Mé miminko bezdůvodně pláče	66
Mé dítě fňuká pro nic za nic	67
Sny a noční můry	68
<b>4 Potlačování emocí</b>	71
Moje dítě chce dudlík	74
Je to dokonalé miminko, pořád jen spí	74
Neprojevuje se!	75
Trucuje?	77
Je až příliš hodné?	77
Obviňuje druhé?	78
<b>5 Ovládat se bez potlačování</b>	79
Máme přiběhnout hned, jak vzlykne?	80
Co dělat?	81
Empaticky naslouchat	82
<b>6 „Rozčiluje mě to jeho nekonečné fňukání!“</b>	85
Příliš je příliš	85
Když v sobě jedna emoce ukrývá jinou	85
Dělej to jako já...	86
Nemá právo se zlobit, to já jsem v právu!	86
„Moje prudká reakce na jeho chování“	87
Zhojit své vlastní dětství	89
<b>IV Strach</b>	91
<b>1 Máme brát jeho strach vážně?</b>	92
<b>2 Nejčastější druhy strachu</b>	95
Hlasité zvuky	95
Strach jít spát	96
Je třeba se bát pohádek?	97
Bojí se děti rády?	99
Drak v tunelu	100
Strach z pavouků, z hmyzu, ze psů, z koček a jiné fobie	101
Sklep a komora	102
Stydí se?	103
Co dělat se strachem ze školy, z učitele, ze známek...	104



<b>3</b>	<b>Překonání strachu</b> .....	107
	Shrňme si, jak provést dítě emocí .....	109
<b>4</b>	<b>Práce s trémou</b> .....	112
<b>5</b>	<b>Je bázlivé?</b> .....	114
	Reakce na přílišnou rodičovskou ochranu .....	114
	Potlačování vzteku .....	115
	Vyjádření popíraného nebo potlačovaného strachu rodičů ..	116
	Jak pomoci bázlivému dítěti .....	117
<b>V</b>	<b>Hněv je důležitý k hledání identity</b> .....	119
<b>1</b>	<b>Hněv je zdravou reakcí</b> .....	120
	Fáze zpracování smutku .....	121
	Konfrontace s nespravedlností .....	122
<b>2</b>	<b>Rozpoznat potřebu</b> .....	125
<b>3</b>	<b>Fyziologická reakce, během níž je dobré zůstat s dítětem</b> ..	127
<b>4</b>	<b>Když se rodiče zlobí</b> .....	131
	Spravedlivý hněv .....	132
<b>5</b>	<b>Pár triků, jak se vyhnout násilí ve chvíli, kdy nás svrbí ruka</b>	136
<b>6</b>	<b>Je vznětlivý?</b> .....	137
	Odraz slunce na měsíci .....	138
<b>VI</b>	<b>Radost</b> .....	141
<b>1</b>	<b>Můžeme se naučit radovat se ze života?</b> .....	142
	Uznávat hodnotu, povzbuzovat .....	143
	Zbavit se kultu utrpení .....	144
<b>2</b>	<b>Láska</b> .....	145
<b>3</b>	<b>Hry, křik, smích</b> .....	146
<b>4</b>	<b>Doprovázet v radosti</b> .....	148
<b>VII</b>	<b>Smutek</b> .....	151
<b>1</b>	<b>Slzy nás rozrušují</b> .....	152
	Co říct? .....	154
<b>2</b>	<b>Nostalgie</b> .....	158



„Zacelit“ ránu	158
Přijmout nevyhnutelné	159
<b>3 Průvodci smutkem</b>	160
<b>VIII Deprese</b>	161
<b>1 Jak ji odhalit?</b>	162
<b>2 Neúspěch ve škole jako příznak</b>	165
<b>3 Má depresi?</b>	166
Jak mu pomoci?	166
<b>IX Život není dlouhá klidná řeka</b>	169
<b>1 Je nutné se zatvrdit, abychom obstáli v životních zkouškách?</b>	170
<b>2 Odloučení</b>	173
Odloučení po porodu	173
Odloučení při návštěvě jeslí	174
Vždy mluvte o odloučení předem!	175
Uvykání odloučení	177
Zůstat během odloučení v kontaktu?	178
Shledání	179
První citové rozchody	180
Stěhujete se?	180
<b>3 Příchod dalšího dítěte</b>	183
<b>4 Neshody mezi rodiči</b>	185
<b>5 Rozvádíte se</b>	186
Pravda vychází z dětských úst	187
Je rozluka opravdu traumatizující?	188
Vaše děti chtějí, abyste byli šťastní a naplnění	190
Je možné nahradit nepřítomného otce?	190
Jak oznámit rozchod?	191
<b>6 Nehoda, nemoc, bolest</b>	192



<b>X Několik nápadů, jak žít s dětmi šťastněji</b> . . . . .	195
<b>1 Buďte šťastní</b> . . . . .	196
Dítě se snaží zahojit svého rodiče . . . . .	196
<b>2 Poslouchejte</b> . . . . .	199
Poslouchejte tělem! . . . . .	199
Poslouchejte srdcem . . . . .	200
Slova, která můžete použít . . . . .	200
Abyste se dostali o něco dál, pokládejte také otevřené otázky . . . . .	201
<b>3 Komunikujte spolu přímo, tělem, srdcem a hlavou</b> . . . . .	202
Hlazení, polibky . . . . .	202
Sněte společně . . . . .	202
Mluvte o svých pocitech . . . . .	202
Vzpomínejte na své dětství . . . . .	203
Mluvte o všem . . . . .	203
Komunikujte z duše do duše . . . . .	203
<b>4 Vnímejte to štěstí být rodičem</b> . . . . .	205
<b>Závěr</b> . . . . .	206