

Obsah

Část 1

Jak vyřešit strach	5
---------------------------------	----------

PŘEDMLUVA

Bez strachu se to neobejde	6
---	----------

1. kapitola

Strach z odloučení a ze ztráty	8
---	----------

2. kapitola

Strach z cizích lidí a plachost	12
--	-----------

3. KAPITOLA

Strach z noci a bujná fantazie	19
---	-----------

4. KAPITOLA

Strach z nemoci, neštěstí a smrti	28
--	-----------

5. kapitola

Strach ze selhání a strach ze školy	35
--	-----------

Část 2

Jak vyřešit neklid	39
---------------------------------	-----------

PŘEDMLUVA

Oáza v životě spěchu a hluku	40
---	-----------

1. kapitola

Uklidnit se všemi smysly	41
---------------------------------------	-----------

2. KAPITOLA

Pohybem ke klidu	48
-------------------------------	-----------

3. KAPITOLA

Hry s představivostí a cesty fantazie	54
--	-----------

4. KAPITOLA

Jóga a uvolňování svalového napětí	59
---	-----------

5. KAPITOLA	
Rituály, které uklidní	64

Část 3

Jak vyřešit nespavost	71
------------------------------------	-----------

PŘEDMLUVA

Dobrou noc!	72
--------------------------	-----------

1. kapitola

Děti ve věku 2 až 4 roky	73
---------------------------------------	-----------

2. KAPITOLA

Děti v předškolním věku	79
--------------------------------------	-----------

3. KAPITOLA

Školáčky	89
-----------------------	-----------

Část 4

Jak vyřešit vztek	97
--------------------------------	-----------

PŘEDMLUVA

Vztek je (někdy) užitečný	98
--	-----------

1. kapitola

Co dělat při záchvatu vzteku?	99
--	-----------

2. KAPITOLA

Mám agresivní dítě	105
---------------------------------	------------

3. KAPITOLA

Tahanice a hádky: Rozepře v rodině a v partě	110
---	------------

4. KAPITOLA

Když je po bouři: Co dělat, aby nepřišla další	117
---	------------