

## OBSAH

<i>Předmluva</i> .....	5
<i>Úvod</i> .....	9
<b>VYUŽITÍ AHA! RODIČOVSTVÍ PŘI VÝCHOVĚ ŠŤASTNÝCH</b>	
<b>SOUROZENCŮ</b> .....	15
<b>1. Co znamená vyrovnaný rodič</b> .....	17
<b>2. Dovednosti, které vám jako rodiči pomohou dosáhnout</b>	
<i>větší vyrovnanosti</i> .....	21
Sebeuklidnění .....	22
Emoční koučink .....	26
<b>3. Jakým způsobem podporuje výchova bez trestů vztah</b>	
<i>mezi sourozenci</i> .....	31
Nový pohled na kázeň .....	32
Empatické nastavení hranic .....	35
Co ukazují výzkumy v oblasti kázně a sourozeneckého	
vztahu .....	37
Proč tresty způsobují více sourozeneckých potyček .....	39
Nový pohled na vykázaní dítěte do kouta .....	41
Nový pohled na odměňování .....	43
Rozdíl mezi důsledky a hranicemi .....	44
Co když empatie nefunguje .....	47
Preventivní péče: Dovádění, speciální vyhrazený čas	
a emoční koučink .....	51
Jak pomoci dítěti se silnými emocemi: zůstat s ním .....	55
Plánované uvolnění emocí .....	57
<b>4. Co zhoršuje sourozeneckou rivalitu a jak mohou rodiče</b>	
<i>situaci zlepšit</i> .....	63
Z pohledu dítěte: To není kamarád – to je náhrada! .....	64
Faktory, které mohou zhoršit rivalitu: Povaha .....	65
Věkový rozdíl .....	68

Pohlaví .....	71
Rodiče mohou pomoci budovat skvělý vztah mezi sourozenci .....	72
<b>5. Co když se vaše děti už perou .....</b>	<b>75</b>

## **NEŽ SE NARODÍ NOVÉ MIMINKO**

### **A PRVNÍ DVA ROKY PO JEHO NAROZENÍ .....**

<b>6. Příprava na vřelé přivítání .....</b>	<b>82</b>
Jak říct dítěti o novém sourozenci .....	83
Dvanáct způsobů, jak pomoci dítěti začít navazovat pouto už během těhotenství .....	87
Začněte se už nyní ujišťovat, že se vaše dítě může spolehnout na oba své rodiče .....	90
10 tipů, jak pomoci dítěti zvládnout emoce spojené s tím, že se z něj stává starší sourozenec .....	94
Odstavení dítěte versus tandemové kojení .....	97
Jak připravit první dítě na odloučení během nadcházejícího porodu .....	99
Plánujete přítomnost dítěte u porodu .....	101
Vyrobte pro dítě knihu zachycující důležitou změnu .....	103
Jak pracovat s vlastními emocemi spojenými s příchodem dalšího dítěte .....	106
Každé dítě milujeme nejvíc .....	107
Zvažte možnost napsat svým blízkým dopis před porodem .....	108
<b>7. Dobrý začátek: narození a prvních několik měsíců života ....</b>	<b>111</b>
Seznámení dítěte s miminkem .....	112
Den první – sžívání v rámci rodiny .....	114
Jak zaměstnat starší dítě, zatímco krmíte miminko .....	117
První týden – jak zůstat napojen na dítě a organizovat návštěvy .....	120
Jak pomoci dítěti s jeho smíšenými pocity z miminka .....	123
Příliš nadšená objetí – co s nimi? .....	126
Regrese – Když se vaše dítě vrátí ve vývoji zpět .....	127
Jak zvládnout odpolední spánek a večerní ukládání do postele, pokud máte více než jedno dítě .....	131
První měsíc – Zvykání na novou situaci .....	134
Když se dítě těžko přizpůsobuje .....	136

Každodenní návyky, které pomohou udržet spojení mezi vámi a dítětem teď, když se o vám musí dělit . . . . .	140
Jak prostřednictvím her pomoci dětem se žárlivostí . . . . .	146
Čtete dítěti knihy o tom, co to znamená být starším sourozencem . . . . .	148
11 tipů, jak od samého začátku podpořit skvělý sourozenecký vztah . . . . .	150
<b>8. Novorozenec roste: budování pozitivních základů. . . . .</b>	<b>154</b>
10 tipů, jak udržet domácnost v míru, když se z miminka stává batole . . . . .	155
Jak si rozdělit čas . . . . .	159
Jak pomoci dětem se silnými emocemi, když máte víc než jedno rozrušené dítě . . . . .	163
Tvorba knížky o sourozencích, která upevní pouto mezi dětmi .	167
Jak pomoci staršímu dítěti řešit problémy s mladším sourozencem . . . . .	169
Co říct, když dítě žárlí na miminko . . . . .	172
Když dítě říká, že miminko nenávidí . . . . .	174
Co dělat, když miminko bere staršímu sourozenci hračky . . . . .	176
Když se dítě chová k miminku agresivně . . . . .	179
Co když je agresor příliš malý, aby to pochopil? . . . . .	183
Má se dítě trestat za agresivitu? . . . . .	184
Scénář pro situace, kdy starší sourozenec udeřil mladšího . . . . .	190
Co když je agresorem miminko . . . . .	196
Hry, které upevňují pouto mezi miminkem a staršími dětmi . . .	199
<b>9. Proč se prostě nemůžou rozdělit? Proč se děti perou o věci? . .</b>	<b>201</b>
Nový pohled na dělení se o věci: Radikální řešení . . . . .	203
Samostatně regulované střídání: Co se děti učí . . . . .	206
Koučování dítěte, zatímco čeká, až na něj přijde řada: . . . . .	209
Když batole neumí čekat . . . . .	211
Vzor rodinné dohody o vlastnických právech a sdílení . . . . .	214
<b>UČÍME DĚTI MÍRU . . . . .</b>	<b>217</b>
<b>10. Jak pomoci koučinku vést děti k tomu, aby uměly vyjádřit své pocity a řešit problémy . . . . .</b>	<b>218</b>

Koučink vedoucí k rozvoji základních dovedností emoční inteligence . . . . .	220
Vaše nová role: Tlumočník . . . . .	222
Koučink vedoucí děti k tomu, aby dokázaly identifikovat a sdělovat své potřeby a pocity: . . . . .	224
Koučink vedoucí děti k tomu, aby si dokázaly nastavit vzájemné hranice . . . . .	228
Koučink vedoucí děti k tomu, aby si vzájemně naslouchaly . . . . .	232
Koučink vedoucí děti k řešení problému . . . . .	233
Řešení problémů versus obviňování . . . . .	240
Základní nástroje k vyjednávání, které můžeme děti naučit . . . . .	241
Žalování je způsob, jakým děti žádají o pomoc při řešení problému . . . . .	242
<b>11. Když proces řešení problému selže: učíme děti vyřešit konflikt</b>	<b>246</b>
Tričko „Vycházíme spolu“ . . . . .	247
Proč jsou hádky důležité k tomu, aby se děti naučily dovednostem potřebným pro mezilidské vztahy . . . . .	249
Jak pomoci dětem naučit se vyřešit situaci samostatně . . . . .	251
10 důvodů, proč se děti dohadují a jak to řešit . . . . .	254
Jak s hravostí odvrátit dohadování . . . . .	264
Pomáháme dětem, aby se přestaly vzájemně popichovat . . . . .	268
Intervence v případě sourozeneckých hádek: Základní postup . . . . .	270
Ošklivá slova a nadávky . . . . .	273
Intervence v případě, že agresorem vůči staršímu sourozenci je batole . . . . .	282
Jak vést děti koučinkem k tomu, aby zvládly agresivitu ze strany mladšího sourozence . . . . .	286
Jak zabránit opakující se agresi . . . . .	294
Jak pomoci dětem udobřit se po hádce namísto vynucené omluvy . . . . .	298
<b>12. Zmírnění soutěživosti . . . . .</b>	<b>302</b>
„To není fér!“ . . . . .	302
Nikdy děti nesrovnávejte . . . . .	307
Co když se vaše dítě srovnává . . . . .	310
Odolejte pokušení škatulkovat . . . . .	311

Jak ocenit každé z dětí, aniž bychom podnítily soutěživost . . . . .	313
Proč děti o všechno soupeří . . . . .	316
Jak dbát na to, abyste nevědomky nepěstovali soutěživost . . . . .	318
Jak pomoci dětem s pocity soutěživosti . . . . .	319
Co když jedno dítě upřednostňujete? . . . . .	321
<b>13. Nástroje k předcházení rivalitě a posílení hlubokého pouta . . . . .</b>	<b>324</b>
Veďte děti k tomu, aby se vzájemně oceňovaly . . . . .	325
Pravidelné rodinné rituály, které podporují sourozenecké pouto . . . . .	327
Rodinná pravidla a hesla, která podporují blízkost mezi sourozenci . . . . .	331
Jak vytvářet příležitosti pro více pozitivních interakcí mezi dětmi . . . . .	333
Strategie k vytvoření sourozeneckého týmu . . . . .	335
Měníme spojenectví: Jak zabránit dětem, aby se nespojily proti sobě . . . . .	337
Proč fyzické dovádění snižuje sourozeneckou rivalitu . . . . .	339
NA OKRAJ: Hry podporující dovádění . . . . .	342
Proč není vhodné lechtat? . . . . .	344
Když mají děti společný pokoj . . . . .	345
Rodinná setkání – fórum, za které budete vděční! . . . . .	350
Mluvicí hůlka (talking stick) . . . . .	354
<b>14. Vliv na pořadí narození . . . . .</b>	<b>356</b>
Koučování starších sourozenců . . . . .	357
Koučování mladších sourozenců . . . . .	358
Koučování prostředních sourozenců . . . . .	361
Vyberte si lásku . . . . .	363

