

Obsah

Předmluva k americkému vydání	13
Předmluva k českému vydání	16
Předmluva k druhému českému vydání	22
Poznámka úvodem	25
Upozornění	26

ČÁST PRVNÍ

Některé důležité skutečnosti týkající se pláče a záchvatů vzteku

1 Úvod: velké nedorozumění	30
2 Jak se děti zbavují stresu	36
3 Fyziologie stresu a pláče	42
4 Blahodárný vliv pláče na psychiku	50
5 Využití pláče v dětské terapii	59
6 Vzpomínky dospělých na pláč v dětství: jak je pláč potlačen	68
7 Rozdíly mezi pláčem mužů a žen	73
8 Kontrolní mechanismy u dospělých	75

ČÁST DRUHÁ

Pláč u miminek (od narození do jednoho roku věku)

1 Význam pláče v raném dětství	80
2 Zdroje stresu u miminek	85
3 Co dělat, když miminka pláčou	96
4 Jak během raného dětství omezit stres a potřebu pláče dítěte	103
5 Jak se miminka učí pláč potlačovat: původ kontrolních mechanismů	106
6 Jak pomoci miminku prospat celou noc (aniž byste je ignorovali)	120

ČÁST TŘETÍ

Pláč a záchvaty vzteku u malých dětí (od jednoho roku do osmi let věku)

1	Zdroje stresu u dětí	128
2	Co dělat, když děti pláčou	131
3	„Fenomén polámané sušenky“	134
4	Jak nakládat s fyzickým zraněním	139
5	Pláč během odloučení	142
6	Jak zacházet s násilím	150
7	Pláč při ukládání ke spánku	159
8	Jak pomoci dětem, aby se vyrovnaly s konkrétními traumatickými událostmi	162

ČÁST ČTVRTÁ

Aplikace v praxi

1	Jak interpretovat chování dítěte	168
2	Jak vytvořit prostředí citového bezpečí	171
3	Vyrovňování se s vlastními pocity	176
4	Zkušenosti rodičů	182
5	Časté otázky	197
6	Jak podpořit rodiče, jejichž děti pláčou	215

Odkazy	218
Nedávno uveřejněné odborné články o pláči	238
Další doporučená literatura	241
Rejstřík	244
O autorce	255
Co je vědomé rodičovství?	256

Seznam shrnujících přehledů

Shrnutí hlavních myšlenek	35
Hlavní zdroje stresu pro miminka a malé děti	37
Jak je pláč u dětí potlačován	68
Časté kontrolní mechanismy u dospělých	75
Jak reagovat na pláč miminka	98
Jak omezit zdroje stresu během raného dětství	103
Časté kontrolní mechanismy u malých dětí	107
Jak se vyléčit z citového zranění	164
Jak vytvořit prostředí citového bezpečí	171
Cvičení pro uvědomění si vlastních pocitů ohledně pláče	179