

Turinys

| | |
|---|-----|
| Dr. Thomo Gordono įžanga..... | 5 |
| I DALIS. Keletas faktų apie verkimą ir pykimą | |
| Įvadas. Neteisingas supratimas..... | 8 |
| Vaikų streso mažinimo mechanizmai..... | 13 |
| Streso ir verkimo fiziologija..... | 18 |
| Psichologinė verkimo nauda..... | 25 |
| Verkimo pritaikymas vaikų psichoterapijoje..... | 31 |
| Tėvų prisiminimai apie verkimą vaikystėje: kaip verksmas slopinamas..... | 38 |
| Vyrių ir moterų verkimo skirtumai..... | 41 |
| Suaugusiųjų naudojami kontrolės modeliai..... | 42 |
| II DALIS. Kūdikių verkimas (nuo gimimo iki metų) | |
| Kodėl verkiama kūdikystėje..... | 45 |
| Kūdikių streso ištakos..... | 49 |
| Ką daryti, kai kūdikis verkia..... | 57 |
| Kaip kūdikystėje sumažinti stresą ir poreikį verkti..... | 62 |
| Kaip slopinamas kūdikių verksmas: kontrolės modelių ištakos..... | 66 |
| Kaip padėti kūdikiui išmiegoti visą naktį (ir jo neignoruoti)..... | 76 |
| III DALIS. Vaikų (nuo metų iki aštuonerių) verkimas ir pykimas | |
| Vaikų streso ištakos..... | 79 |
| Ką daryti, kai vaikas verkia..... | 81 |
| Sulūžusio sausainio fenomenas..... | 82 |
| Ką daryti, kai skauda fiziškai..... | 86 |
| Verkimas atsiskyrus..... | 88 |
| Ką daryti, kai vaikas mušasi..... | 94 |
| Verkimas prieš miegą..... | 100 |
| Kaip padėti vaikams pasveikti po trauminių įvykių..... | 102 |
| IV DALIS. Praktinis taikymas | |
| Vaiko elgesio interpretavimas..... | 105 |
| Kaip sukurti emocinį saugumą..... | 108 |
| Kaip susitvarkyti su savo jausmais..... | 111 |
| Tėvai dalijasi savo patirtimi..... | 115 |
| Dažniausiai užduodami klausimai..... | 125 |
| Parama verkiančių vaikų tėvams..... | 138 |
| Išvados..... | 140 |
| Rodyklė..... | 141 |