

TURINYS

PADĖKOS.....	12
ĮVADAS.....	14

1 DALIS. VAIKYSTĖJE PATIRTA EMOCINĖ NEPRIEŽIŪRA IR JŪSŲ SANTYKIAI

1 skyrius. VAIKYSTĖJE PATIRTOS EMOCINĖS NEPRIEŽIŪROS PAVEIKTAS SANTYKIS: PORTRETAS.....	20
Kai vienas iš partnerių buvo emociškai apleistas vaikystėje.....	20
Kai abu partneriai buvo emociškai apleisti vaikystėje.....	23
2 Skyrius. AR VAIKYTĖJE PATIRTA EMOCINĖ NEPRIEŽIŪRA TURĖJO ĮTAKOS JŪSŲ PARTNERIO PASIRINKIMUI?.....	26
Penki būdai, kaip vaikystėje patirta emocinė nepriežiūra gali paveikti partnerio pasirinkimą.....	26
Santrauka.....	31
3 skyrius. VAIKYSTĖJE PATIRTOS EMOCINĖS NEPRIEŽIŪROS POVEIKIS JŪSŲ SANTYKIAMS.....	32
Keturių įgūdžių rinkinys, būtinas emociškai prisirišusiam žmogui.....	33
Išvada.....	38
Kaip sužinoti, ar jūsų santykiams daro įtaką vaikystėje patirta emocinė nepriežiūra.....	39
Pagrindiniai vaikystėje patirtos emocinės nepriežiūros požymiai santykiuose.....	40
Bedugnė, atsirandanti emociškai apleistų asmenų santykiuose.....	45

4 skyrius. KAIP KALBĖTI SU PARTNERIU APIE VAIKYSTĖJE PATIRTĄ EMOCINĘ NEPRIEŽIŪRĄ.....	49
Ko tikėtis: sėkmingo pokalbio apie vaikystėje patirtą emocinę nepriežiūrą elementai.....	57
Ką daryti, jei abu buvote emociškai apleisti vaikystėje.....	58
3 strategijos, kaip elgtis su nepasiekiamu partneriu.....	62
5 skyrius. KAIP ATKURTI VAIKYSTĖJE PATIRTOS EMOCINĖS NEPRIEŽIŪROS PAVEIKTĄ SANTYKĮ.....	64
Ryšio kūrimo pratimai.....	66
Konfliktų valdymo pratimai.....	74
Vaikystėje emociškai apleistos poros gijimo portretas.....	76

2 DALIS JŪSŲ TĖVAI

6 skyrius. SUAUGĘ EMOCIŠKAI APLEISTI VAIKAI: 3 PORTRETAI.....	80
Sunkumų patiriantys tėvai.....	82
Savanaudžiai tėvai.....	85
7 skyrius. KAIP EMOCINĖ NEPRIEŽIŪRA VAIKYSTĖJE PAVEIKIA JŪSŲ SANTYKIUS SU TĖVAIS.....	88
Trys emociškai aplaidžių tėvų tipai ir kaip juos atpažinti.....	89
Ką galbūt jaučiate santykiuose su tėvais.....	96
Keturių žingsnių kaltės suvaldymo technika.....	97
Du įrankiai, kaip priimti ir panaudoti savo jausmus.....	99
8 skyrius. APSAUGOKITE SAVE: RIBOS IR SAVIGLOBA.....	101
Kaip žinoti, kada pradėti brėžti ribas.....	102

Saviglobos priemonės sau apsaugoti.....	106
Stebuklinga ribų apsauga.....	108
9 skyrius. POKALBIAI SU TĖVAIS APIE EMOCINĘ NEPRIEŽIŪRĄ VAIKYSTĖJE.....	113
Kaip nuspręsti, ar turėtumėte pasikalbėti su tėvais apie vaikystėje patirtą emocinę nepriežiūrą.....	116
Kaip kalbėtis su tėvais.....	122
Gyjančių santykių tarp tėvų ir vaikų portretas.....	128
Ką daryti, jei nėra vilties.....	139

3 DALIS JŪSŲ VAIKAI

10 skyrius. EMOCIŠKAI APLEISTO VAIKO PORTRETAS.....	148
Emociškai apleistas vaikas.....	148
Emociškai apleistas paauglys.....	150
Užaugęs emociškai apleistas vaikas.....	152
11 skyrius. VAIKYSTĖJE EMOCIŠKAI APLEISTŲ TĖVŲ JAUSMAI.....	155
Vaikystėje emociškai apleistų tėvų jausmai.....	157
12 skyrius. KAIP VAIKYSTĖJE PATIRTA EMOCINĖ NEPRIEŽIŪRA PAVEIKĖ JŪSŲ TĖVYSTĘ.....	166
Emociškai apleisto vaiko jausmai.....	168
Santrauka.....	190
13 skyrius. TĖVYSTĖS STILIAUS KEITIMAS.....	191
Trys pokyčiai, kuriuos galite atlikti dabar su bet kokio amžiaus vaikais.....	192
Kaip išvengti emocinės nepriežiūros vaikystėje ir praturtinti savo santykius su mažu vaiku.....	194

Strategijos santykiuose su paaugliais.....	198
Strategijos santykiuose su suaugusiu vaiku.....	202
Santrauka.....	205
14 skyrius. AR TURÉTUMÉT KALBÉTIS SU VAIKU APIE PATIRTĄ EMOCINĘ NEPRIEŽIŪRĄ IR KAIP TAI PADARYTI?.....	206
Galimi privalumai ir trūkumai.....	207
Penki klausimai, padésiantys apsispręsti.....	211
Padékite pamatą sékmei.....	214
Santrauka.....	218
15 skyrių. DVIEJŲ GYJANČIŲ ŠEIMŲ PORTRETAI.....	219
EPILOGAS.....	228
APIE AUTOREĘ.....	230
NUORODOS.....	232
IŠTEKLIAI.....	234