

Turinys

13	Laukimas
15	Informacijos džiunglėse
17	Tėvystės lūkesčių spąstai
20	Nerezultatyvus ruošimasis
25	Ryšys
26	Prieraišumas
30	Saugus ir nesaugus prieraišumas
35	Prieraišumas ir prierašioji tėvystė
41	Ryšio fiziologija ir evoliucija
43	Ryšys ir raida. Kuo ypatingi pirmieji treji metai
44	Žmogus ir ryšys
49	Ryšio kūrimas
50	Ryšio pradžia
53	Ryšio kūrimas pirmaisiais gyvenimo metais
57	Ryšio kūrimas ankstyvojoje vaikystėje
59	Atsakomybė už ryšio kūrimą
60	Apie skirtybes kuriant ryšį
63	Ryšys - gyvas, augantis, gyjantis ir gydantis
65	Ryšio su vaiku kūrimo būdai
69	Poreikių atliepimas
70	Poreikiai
70	Poreikių įvairovė
73	Psichologiniai poreikiai vaikystėje
76	Autentiškumas ir prieraišumas
77	Poreikių išreiškimas

80	Kodėl svarbu tenkinti poreikius
81	Poreikių tenkinimo sunkumai
82	Vaikų poreikiai, tėvų poreikiai
91	Poreikiai ir norai
93	Psichologiniai ištekliai
99	Ryšys - išteklių rezervuaras
101	Emocinė koreguliacija
102	Emocijos
102	Emocijų fiziologija - atsakas į stresą
105	Kuo ypatingos vaikų emocijos
107	Vaikų emocinė raida
109	Vaikų įtampos, streso šaltiniai
111	Emocionalumas ir jautrumas
112	Netinkamas elgesys ir emocijos
114	Ryšio kūrimas per emocinę koreguliaciją
115	Emocinio koregulavimo būdai
120	Kultūra ir emocijos
121	Berniukų ir mergaičių, vyrų ir moterų emocijos
122	Emocijų slopinimas ir reguliavimas(is)
124	Kaip vaikų emocijos veikia tėvus
128	Pažeidžiamumo galia
129	Tėvystės emocijos ir jausmai
136	Projekcijos tėvystėje
143	Ryšį kurianti disciplina
144	Dvigubi standartai
145	Galia, kontrolė ir bendradarbiavimas su vaikais
149	Kodėl neveikia bausmės ir skatinimai
152	Ribos
155	Ryšį kuria empatiškai brėžiamos ribos
157	Kaip brėžti ribas
158	Mano vaikas neklauso!

161	Rezultatai neateina greitai
162	Apie valdingus mažylius
164	Ribų vaidmuo reguliuojant emocijas
166	Natūralios pasekmės
168	Pirmiausia - ryšys
171	Disciplina ir tėvų jausmai
174	Ryšį kurianti disciplina praktiškai
177	Pakankamumas kuriant ryšį ir netobulos tėvystės siekis
183	Ryšys, artumas ir atsiskyrimas
184	Ryšio bangavimas
186	Dėmesio bedugnė
189	Savarankiškumas
193	Raidos neišvengiamybė ir „tingi“ tėvystė
201	Tėvystė ir motinystė
202	Labą diena, tėvyste!
203	Motinystės paraštės ir šešėliai
206	Daugialypis ir sprogdinantis tapsmo procesas
212	Visagalybės lūkestis ir supermoters griūtis
217	Tie, kas šešėlyje. Dėmesio perkėlimas nuo savęs į kitą
218	Nematomos
220	Nematomi
222	Įsitraukiantis tėtis - naujiena, kasdienybė, būtinybė?
226	Tėčio skyrelis
229	Lūkesčių tėčiams ir mamoms ambivalentiškumas
233	Ryšys su savimi
234	Vidinių dalių auginimas
239	Vidinis dialogas

242	Motinystės dvilypumas emociniame pasaulyje
248	Sunkumai kuriant ryšį ir noras atsiskirti
252	Šalta mamos kava
255	Ryšys su telefonu
256	Ryšys su kūnu
256	„Susigražinti buvusį kūną“
259	Kūnas, mintys ir emocijos
266	Kada mes praradome ryšį su savo kūnais?

271 Ryšys su kitais

272	Ryšys su draugais
274	Santykiai poroje
278	Intymumas
281	Kaip pagerinti poros santykius
289	Santykiai su savo tėvais
291	Psichologinis atsiskyrimas
295	Sveiki atvykę į tėvystę - traumų skalbyklą
300	„Dabar vaikus auginti lengva“, arba Kartų skirtumai

303 Pabaigai

304	Tėvystės vienišumas
311	Tėvystės sunkumo amžinas laikinumas ir laikinas amžinumas
314	Nostalgiskas skubėjimas

319	Ačiū
320	Rekomenduoju
322	Psichologinės pagalbos kontaktai