



Obsah

Uvítání	7
KAPITOLA 1	
Pozitivní mozek: Úvod	11
Rozvíjení pozitivního mozku nespočívá v liberálnosti	16
Integrovaný „plastický“ mozek	20
Čtyři základní principy pozitivního mozku	25
KAPITOLA 2	
Vyrovnaný pozitivní mozek	31
Rovnováze se lze naučit	34
Rovnováha a zelená zóna	36
Jak vyrovnané je vaše dítě?	41
Integrace ve vztahu mezi rodičem a dítětem	44
Ideální místo pozitivního mozku: Zachovávejte pevnou rovnováhu?	48
Vyvážený rozvrh, vyvážený mozek	53
Věda o hře	56
Rovnováha a příliš zaměstnané dítě	58
Co můžete dělat: Strategie pozitivního mozku, které podporují rovnováhu	60
Pozitivní mozek u dětí: Učte své děti rovnováze	66
KAPITOLA 3	
Odolný pozitivní mozek	71
Cíl: Budování schopností místo potlačování nežádoucího chování	72
Odolnost, receptivita a rozšiřování zelené zóny	77
Postrkování a chránění: Kdy hodit dítě do vody	81
Co můžete dělat: Strategie pozitivního mozku, které podporují odolnost	86
Pozitivní mozek u dětí: Učte své děti odolnosti	92
Můj vlastní pozitivní mozek: Zlepšení vlastní odolnosti	95



KAPITOLA 4

Chápavý pozitivní mozek 97

Rozvoj chápavého mozku	99
Hráč a pozorovatel	100
Síla přestávky	105
Jak děti naučit síle přestávky	107
Co můžete dělat: Strategie pozitivního mozku, které podporují vhled	110
Pozitivní mozek u dětí: Učte své děti vhledu	116
Můj vlastní pozitivní mozek: Zlepšení vlastního vhledu	119

KAPITOLA 5

Empatický pozitivní mozek 123

Je moje dítě příliš sobecké?	125
Diamant empatie	129
Rozvíjení pečovatelského mozku	130
Věda o empatii	134
Co můžete dělat: Strategie pozitivního mozku, které podporují empatii	137
Pozitivní mozek u dětí: Učte své děti empatii	148
Můj vlastní pozitivní mozek: Zlepšení vlastní empatie	149

ZÁVĚR

Nový pohled na úspěch: Perspektiva pozitivního mozku 151

Eudaimonia: Hodnota vnitřní jiskry	153
Nová definice úspěchu	154
Ukázkový příklad negativního mozku	160
Poslední otázka k pozitivnímu mozku: Živíte u dítěte jeho vnitřní oheň?	162

Poděkování 165

Daniel J. Siegel	165
Tina Payne Brysonová	166
Dan a Tina	167

Shrnutí 169**O autorech 173**