

## TEORIE

Slovo úvodem..... 5

**RITUÁLY JAKO PRŮVODCI  
ŽIVOTEM** ..... 7

Rituály – staré jako lidstvo samo ..... 8

Co jsou vlastně rituály?..... 9

Obohacení rodinného života ..... 13

## PRAXE

**RITUÁLY – KAŽDODENNÍ  
SOUČÁST ŽIVOTA DÍTĚTE** ..... 19

**S rituály začít den** ..... 20

Dobré ráno! ..... 21

Péče o tělo jako zábava..... 25

**Aby jídlo všechny bavilo**..... 26

Stůl se snídání – místo rodinných  
setkání ..... 27

Společné vaření..... 29

Vychutnávejte jídlo společně..... 31

**Rituály ve volném čase**..... 36

Oázy klidu a čas na hraní ..... 37

Aby televizor zůstal vypnutý..... 39

Ostrovny uvolnění pro děti ..... 40

**Dobrá večer, dobrou noc!**..... 44

Pěkné večerní rituály..... 45

Darujte bezpečí..... 51



**DŮLEŽITÉ KROKY A SLOŽITÁ  
OBDOBÍ** ..... 55

**Usnadnit cestu do života**..... 56

Když přichází miminko ..... 57

Pro hezky prožitá kojení..... 62

**Jak na krizi u malých dětí**..... 64

Od pleny k nočníku ..... 65

Dudlíku, sbohem!..... 67

Malé svěhlavičky potřebují rituály ..... 68

**První loučení s domovem**..... 72

Loučení bolí..... 73

Ve školce ..... 75



Ode dneška školákem ..... 77

**Pomáháme dětem úspěšně zvládnout krize** ..... 80

Naučit se hádat a hledat kompromisy.. 81

Jak přestat nemocí ..... 82

Jak zvítězit nad strachy ..... 85

Přichází sourozenec ..... 88

Prožít smutek ..... 90

**PRO ZVLÁŠTNÍ OBDOBÍ** ..... 93

**Ritualizovat rodinný život** ..... 94

Vždycky v neděli... ..... 95

Najděte rodinné tradice ..... 99

**S rituály po celý rok**..... 104

Slavit svátky, jak případnou..... 105

Dětská oslava narozenin..... 106

Jaro: Život se probouzí..... 110

Léto: Uprostřed kypící přírody ..... 112

Podzim: Barvy všude..... 115

Zima: Čas mnoha svátků ..... 118

## ZÁVĚR

Důležité sdělení ..... 124

Rejstřík..... 125