

# Sisällys

Johdanto	7
Kiitokset	13
Mitä on tietoinen vanhemmuus?	15
Mitä on mindfulness?	17
Mitä ovat tunne- ja vuorovaikutustaidot ja tietoinen vuorovaikutus?	21
Vanhemmuuden neljä tukipilaria	23
Yleiset ohjeet tunnekuohujen ja ristiriitatilanteiden kohtaamiseen	29
Hakusanat – ABC	31
Lopuksi	243
Tehtäviä	247
Kirjallisuutta	251
Hakemisto	255