

OBSAH

Úvod	9
------------	---

ČÁST PRVNÍ:

Základní orientace ve světě rodičovství

1	Porozumění dospívajícím dětem	17
2	Změna začíná u vás	45
3	Posilování vztahu	63

ČÁST DRUHÁ:

Sebereflexe a obnovení vztahu

4	Jak se posunout dál	81
5	Jak se vyznat v rozporuplných signálech	107
6	Odpověď, ne reakce.	121
7	Od sekýrování k otevřené komunikaci.	139

ČÁST TŘETÍ:
Přijetí změn a vývoje

8	Když žijeme svůj život skrze své dítě.	161
9	Opuštění snahy o dokonalost.	173
10	Péče o vaše vnitřní dítě.	189

ČÁST ČTVRTÁ:
Nástroje pro efektivní rodičovství

11	Rodičovství z nové perspektivy.	207
12	Rozpoznání potřeb dítěte.	223
13	Posílení sebevědomí dítěte.	259

ČÁST PÁTÁ:
Obnova a opětovné navázání vztahu

14	Odpovědi na otázky rodičů.	281
Závěr: Jak napravit vztahy po výchovných přešlapech.		301
Poděkování.		309
Poznámky.		311
Rejstřík.		317