

Obsah

Poděkování	11
Úvod	13
1. Děti za to stojí!	17
Jaká je má rodičovská filozofie?	19
2. Tři typy rodin	35
Betonová rodina	38
Pudinková rodina	42
Páteční rodina	49
3. Výhrůžky, tresty, úplatky a odměny	57
Tři typy rodin a čtyři různé prostředky	58
Je vaše dítě závislé na odměně?	78
Je vaše dítě zodpovědné, vynalézavé, houževnaté a soucitné?	80
4. Účinný trojúhelník – povzbuzení, zpětná vazba a ukázněnost	82
Povzbuzení	84
Zpětná vazba	86
Disciplína – základ dětského učení	91
RJHP – čtyři předpoklady rozumného následku	96
Učení – nekonečný příběh	98
5. Tři alternativy pro „ne“ a jiné plány B	102
Ne, nesmíš, nemůžeš, nikdy	102
První alternativa: „Ano, později.“	103
Druhá alternativa: „Počkej chvíli.“	103
Třetí alternativa: „Přesvědč mě o tom, proč ano.“	103
Drobná kázání	107
Otázky, které nikam nevedou	108
Prázdné výhrůžky	109
Ultimáta	109

Urážky (sarkasmus, zesměšňování, přivádění do rozpaků)	110
Buď opatrný!	110
Mysli za sebe, ale dej na mě	111
6. Umím být sám sebou	114
Jedna strana vyholená a na ní dva pruhy – účes rebelů	118
Někdy spočívá rozdíl v tom, jaká slova zvolíme	120
Jak myslet, ne co si myslet.	120
Červené pyžamo, modré pyžamo anebo od každého jeden díl . . .	122
Modrá ponožka, růžová ponožka, žlutá ponožka – volba přemýšlivé dívky	123
Která volba je svobodná a která zmanipulovaná?	124
Žádná volba, sebevědomí ani poctivost	124
Dítě se silnou vůlí + podporující rodič = nezávislý myslitel.	125
7. Jak zachovat klid, aniž zmrazíme své city	127
Emoce ve třech typech rodin.	130
Záchvaty vzteku.	137
Asertivní konfrontace	142
8. Skutečnost, chyby a problémy	148
Chybami se člověk učí	151
Čí je to problém	152
Skutečnost, kterou musíme přijmout	153
Rozbité sklo – skutečnost, kterou musíme přijmout, a pár problémů, které musíme vyřešit	153
Dilema s nazdobeným dortem	155
Přinést si nebo nepřinést cvičební úbor	158
Šest kroků při řešení problémů	161
Rodinná rada	165
9. Vyzvedávání dítěte na policii a další velké průšvihy	168
Neříkejte to Alici, až bude dvoumetrová, aneb co dělat, když máte podezření, že vaše dítě bere drogy	173
Volání o pomoc – pokus o sebevraždu.	179
10. Sourozenecké konflikty	184
Učíme se řešit konflikty	187
Televize a plán	189

Blok, tužka a jeden příběh	193
Zdravý rozum je zdravý.....	195
Sdělení a žalování	196
Hra a sezení	199
Uděřil jsi, tak sedíš.....	203
Dvojité problémy	208
 11. Domácí práce, relaxace, zábava a vzpoura	217
Domácí práce	218
Začínáme	220
Trojí protest	226
Stanovujeme normy – nedbalost versus vkusná jednoduchost (upravenost).....	234
Zničené tričko, růžové spodní prádlo a další nešťastné náhody ..	239
Rozdělování úkolů	240
Relaxace, zábava a vzpoura.....	242
 12. Peníze jsou důležité	253
Připravit, pozor, teď!	254
Betonové kapesné	255
Pudinkové kapesné	256
Páteční kapesné	256
Přání a potřeby.....	257
Dávání	258
Šetříme a vedeme si rozpočet	259
Utrácení	260
Rodinné úspory a poskytování půjček.....	261
Rodinné úspory a poskytování půjček – tvé přání máme na papíře a myslíme na něj	261
Kdy je lépe přidat?	261
Dilema značkového trička	263
Neobvyklá situace – příliš mnoho peněz.....	264
 13. Čas jídla	266
Lámání chleba	266
Betonové krocení půstu	268
À la pudink.....	270
Základní ingredience páteřní rodiny	271

14. Uspávání nemusí být noční můrou	281
Betonové uspávání	283
Pudinkové uspávání	284
Páteční uspávání	285
Čas spaní	286
Místo spaní	288
Uspávací rituály	289
Vyprávění příběhů	290
Masáž, výživný to dotyk	291
Noční můry, strašidla a příšery	292
Noční děsy nejsou strašné noční můry	293
15. Připrav se, sedni si, teď! Učení na nočník	295
Čí je to vlastně trénink? (betonový přístup)	295
Zmatené učení na nočník (pudinkový přístup)	297
Příprava, nácvik a trpělivost (páteční přístup)	298
16. Sexualita není sprosté slovo	305
To se nedělá, raději ne, to si zkus! (výtky betonové rodiny)	307
Doufám, že se nic zlého nepříhoda (přístup pudinkových rodičů)	307
Začátek nádherného vztahu	309
Zvědavost, uspokojení a přesná pojmenování	309
Spící neznamená nemluvíci	311
Předpuberťáci a dlouhé cesty autem (9-11 let)	312
Bezčasí. Ještě ne dospělý, už ne dítě, ale chce být obojím (12-15 let)	313
Sex, hodnoty, intimita a závazky (16-19 let)	315
Doslov	317
O autorce	321