

Obsah

Poděkování	/	15
Úvod	/	17
Láska nestačí	/	18
Hledání lepší cesty	/	19
Nová krize rodičovství	/	21
Láska versus rodičovská péče založená na strachu	/	23
Dnešní děti jsou jiné	/	24
Přestat s tresty	/	26
Výsledky rodičovství vycházejícího ze zastrašování	/	27
Málo času na rodičovskou roli	/	28
Modernizace rodičovských metod	/	29
KAPITOLA 1: DĚTI JSOU Z NEBE	/	31
Každé dítě má svoje osobité problémy	/	32
Pět zásad pozitivního rodičovství	/	35
Tušení možností	/	45
KAPITOLA 2: FUNGOVÁNÍ PĚTI ZÁSAD	/	47
Nároky rodičovství	/	48
Znovunalezení rodičovství	/	49

Krátká historie rodičovství	/	51
Násilí plodí násilí	/	52
Co dělá z dětí neposluchy a kazisvěty	/	55
Celosvětový posun ve vědomí	/	58

KAPITOLA 3: NOVÉ METODY VEDOUcí KE SPOLUPRÁCI / 62

Žádejte, ale nerozkazujte ani nenaléhejte	/	62
Užívejte „Bud' tak hodný“ a ne „mohl bys“	/	63
Vynechte řečnické otázky	/	66
Bud'te přímí	/	68
Přestaňte vysvětlovat	/	69
Přestaňte držet kázání	/	71
Nevyužívejte k manipulaci pocity	/	72
Kouzelné heslo na získání spolupráce	/	74
Krátký přehled a praxe	/	74
Co si počít, když děti vzdorují	/	76

KAPITOLA 4: NOVÉ METODY ODBOURÁVÁNÍ VZDORU / 78

Čtyři metody k odbourání vzdoru	/	79
Čtyři povahové typy	/	80
<i>Citlivé děti potřebují naslouchání a pochopení</i>	/	80
<i>Aktivní děti potřebují přípravu a strukturu</i>	/	83
<i>Vstřícné děti potřebují zábavu a nasměrování</i>	/	88
Dar zpěvu	/	89
Z povinnosti dělejme zábavu	/	90
Dar čtení	/	92
Využití zábavy k přesměrování	/	93
<i>Vnímavé děti potřebují rituál a rytmus</i>	/	95
Láskyplné rituály	/	98
Praktické rituály	/	100
Dát dětem, co potřebují	/	100

KAPITOLA 5: NOVÉ METODY K VYLEPŠENÍ KOMUNIKACE / 102

Proč děti vzdorují	/	103
Najít si čas na naslouchání	/	105

Dvě podmínky /	106
Tvrdá rodičovská láska /	108
Měkká rodičovská láska /	111
Naučit se odkládat pocit uspokojení /	114
Vyhovět potřebám dětí /	116

KAPITOLA 6: NOVÉ METODY K POVZBUZENÍ MOTIVACE / 118

Krátkodobá účinnost trestu /	119
Proč a kdy trest funguje /	120
Pozitivní stránka trestu /	121
Jednoduchý důkaz /	123
Alternativou trestu je odměna /	124
Dva důvody, proč dítě zlobí /	125
Proč funguje odměna /	126
Negativní hodnocení /	128
Pochválení dítěte, když bylo hodné či se zachovalo správně /	130
Kouzlo odměny /	132
Proč děti vzdorují naší vůli /	132
Chápavá odměna /	134
Odměny podle povahových typů /	136
Příklady odměn /	137
Vždycky mějte něco v záloze /	138
Seznam odměn /	140
Opakující se model /	142
Odměňování mladistvých /	143
Jednání se vztekajícím se dítětem na veřejnosti /	143
Odměna je jako moučník /	144
Poučení z přirozených důsledků /	145
Strach odměňovat /	147

KAPITOLA 7: NOVÉ METODY POTVRZENÍ VŮDCOVSKÉ ROLE / 149

Učit se velení /	150
Při příkazu potlačte emoce /	151
Dělat chyby nevadí /	152
Kdy nejsou emoce užitečné /	152

Křik nefunguje	/	153
Pozitivní vyjádření příkazů	/	154
Přikazujte, ale nevysvětľujte	/	156
Rozkazující puberťáci	/	158
Důvody a vzdor	/	160
Lepší způsob přikazování	/	161
1. krok: <i>Žádejte (Nerozkazujte)</i>	/	162
2. krok: <i>Vyslechněte a rozvíjejte (Nedržte kázání)</i>	/	162
3. krok: <i>Odměna (Netrestat)</i>	/	162
4. krok: <i>Příkaz (Nevysvětľujte, nerozčilujte se)</i>	/	162
Rozvíjení spolupráce	/	163
Vyberte si své bitvy	/	164

KAPITOLA 8: NOVÉ METODY PROSAZOVÁNÍ AUTORITY / 165

Potřeba chvílky o samotě	/	166
Jak se zbavit negativních emocí	/	168
Ideální chvílka o samotě	/	169
Zdůvodnění chvílky o samotě	/	170
Čtyři běžné omyly	/	171
1. <i>Příliš mnoho chviliek o samotě</i>	/	172
2. <i>Málo chviliek o samotě</i>	/	173
3. <i>Očekávání, že dítě bude jen tiše sedět</i>	/	174
4. <i>Chvilka o samotě jako trest</i>	/	175
Objetí s tátou	/	176
Usměrnění vůle proti ústupkům	/	177
Kdy jsou vhodné chvílky o samotě	/	178
Třikrát a dost	/	179
Když chvílka o samotě nefunguje	/	179
Fungování pěti metod	/	180

KAPITOLA 9: NEVADÍ BYT JINÝ / 183

Odlišnosti podle pohlaví	/	185
Různé potřeby důvěry a péče	/	185
Stálý pocit důvěry a zájmu	/	187
Chlapci jsou z Marsu, dívky z Venuše	/	190

Pan Správí-to /	192
Paní Domáci-štěstí /	193
Kdy se hodí radit /	195
Chlapci zapomínají a dívky si pamatují /	196
Různé generace /	198
Kultura násilí /	199
Odlišné povahové typy /	200
Jak se mění povahové typy /	201
Mimoškolní aktivity /	202
<i>Citlivé dítě potřebuje hodně porozumění /</i>	<i>203</i>
<i>Vstřícné dítě potřebuje pestřejší škálu aktivit než jiné děti /</i>	<i>203</i>
<i>Vnímavé dítě potřebuje pravidelnou každodenní rutinu /</i>	<i>203</i>
<i>Aktivní dítě potřebuje hodně struktury a řádu /</i>	<i>204</i>
Různé tělesné typy /	204
Různé typy inteligence /	205
<i>Akademická inteligence /</i>	<i>206</i>
<i>Emocionální inteligence /</i>	<i>206</i>
<i>Tělesná inteligence /</i>	<i>207</i>
<i>Tvůrčí inteligence /</i>	<i>207</i>
<i>Umělecká inteligence /</i>	<i>208</i>
<i>Praktická inteligence /</i>	<i>208</i>
<i>Intuitivní inteligence /</i>	<i>209</i>
<i>Talentová inteligence /</i>	<i>210</i>
Odlišná rychlost učení /	211
<i>Běžci /</i>	<i>211</i>
<i>Chodci /</i>	<i>212</i>
<i>Skokani /</i>	<i>212</i>
Dobrý tady, ale ne tak dobrý jinde /	213
Porovnávání dětí /	213
 KAPITOLA 10: DĚLAT CHYBY NEVADÍ /	 215
Od nevinности k zodpovědnosti /	216
Čí je to vlastně chyba? /	219
Naučit se zodpovědnosti /	221

Naprogramovaná oprava sebe sama	/	222
Křivka učení vašeho dítěte	/	222
Chápavé opakování	/	223
Učit se z chyb	/	224
Učit se napravit škodu	/	226
Netrestejte, ale upravujte	/	229
Reakce na chybu dítěte	/	230
Snažit se ze všech sil postačí	/	235
Kdy nevádí dělat chyby	/	238
Skrývání chyb a zatajování pravdy	/	239
Děti rozvedených rodičů	/	241
Nestanovit si vysoké cíle či neriskovat	/	242
Ospravedlňování chyb či obviňování ostatních	/	244
Ohrožené pubertální děti	/	245
Komplex méněcennosti a sebetrestání	/	247
Dělat chyby nevádí	/	249
 KAPITOLA 11: NEVADÍ DÁVAT NAJEVO NEGATIVNÍ POCITY	 /	 251
Význam ovládnutí pocitů	/	252
Naučit se ovládat pocity	/	254
Zvládnutí ztráty	/	255
Proč vyjadřování pocitů pomáhá	/	256
Síla vcítění — empatie	/	258
Pětivteřinová pauza	/	259
Když dítě odmítá vcítění	/	262
Když rodiče vyjadřují negativní emoce	/	263
Je chybou se svěřovat dětem	/	265
Ptát se dětí na jejich pocity	/	267
Co vy potlačíte, dítě vyjádří	/	268
Černá ovce rodiny	/	270
Jak se zbavit negativních emocí	/	271
 KAPITOLA 12: NEVADÍ CHTÍT VÍC	 /	 273
Strach z touhy	/	274
Pocit vděčnosti	/	276

Svolení vyjednávat	/	277
Naučit se říkat ne	/	278
Deset způsobů, jak říkat ne	/	280
Jak žádat víc	/	281
Příklady, jak žádat	/	281
Síla žádosti	/	283
Dávat příliš mnoho	/	284
Děti budou chtít vždycky víc	/	285
Děti rozvedených rodičů	/	286
Toužení lidské duše	/	287

KAPITOLA 13: NEVADÍ ŘÍKAT NE, ALE RODIČE DÁL ZŮSTÁVAJÍ ŠÉFY / 289

Jak rodiče ovlivňují své děti	/	291
Zvládání negativních emocí	/	292
Rozvoj poznávacích schopností	/	293
Dětská potřeba zkonejšení	/	294
Děti mají jinou paměť	/	295
Zvládání silné vůle	/	296
Rovnováha mezi svobodou a nadvládou	/	297
Dva problémy se ztrátou kontroly	/	298
Devítiletá stadia zralosti	/	300
Rozvoj zodpovědnosti	/	301
Pochopení generačního předělu	/	303
Rozvod a generační předěl	/	304
Kontrola pubertálních dětí a mladistvých	/	306
Využití internetu k zlepšení komunikace	/	308
Získání podpory od ostatních rodičů	/	309

KAPITOLA 14: UPLATŇOVÁNÍ PĚTI ZÁSAD V PRAXI / 310

Matky a dcery	/	311
Otcové a dcery	/	311
Matky a synové	/	312
Otcové a synové	/	313
Dospívající tajně oceňují vymezené hranice	/	314

Co dělat, když dítě bere drogy	/	316
Co s vulgárním vyjadřováním dítěte	/	318
Povolení mluvit bez zábran	/	319
Rozhodování	/	321
Sedmileté cykly	/	322
Proč se dospívající děti bouří	/	324
Zlepšení komunikací s dospívajícími	/	325
Respektujte názor dospívajícího dítěte	/	326
Posílejte dospívající děti pryč	/	329
Místo „Nedělej to“ říkejte „Já chci“	/	329
Jak se ptát dětí na jejich názor	/	331
Problémy rodičovství	/	332
Dar velikosti	/	333