

Poděkování	11
Důležité upozornění	13

ČÁST I

KE STARTU PŘIPRAVIT

1 SEDM NEJVĚTŠÍCH RODIČOVSKÝCH OMYLŮ.....	17
Rodina v nesnázích	18
Sejm nejhorších výchovných chyb	19
2 PRAVIDLA HRY	23
Z malých změn se rodí velké výsledky	23
Extrémy zpravidla nefungují	25
Je dobré o něco bojovat	25
Vaše děti nezlomí, když je necháte vyrůst	26
Neschopné děti nemohou mít vysokou sebeúctu	28
Nezdravé chování skýtá vždy nějaké odměny a výhody (jinak bychom v něm nepokračovali)	29
Život není test, ale experiment – vyzkoušejte si něco nového	29

ČÁST II

SEDM OMYLŮ

3 DĚLÁTE Z DÍTĚTE MIMINO	33
Děláme ze svých dětí mimina	33
Optimální míra boje	35

	Je dobré o něco bojovat	37
	Co s tím	38
	Definujte a přeměřte svůj problém	40
4	ODSOUVÁTE MANŽELSTVÍ NA POSLEDNÍ MÍSTO.....	45
	Jste ROVYJE?	45
	Kam se poděla vášně?	48
	Rodič: hlava rodiny	50
	Jak na sobě poznáte, že nemáte žádný manželský život	50
	Jak poznáte na dětech, že nemáte manželský život	51
	Jak to napravit	52
	Takže?	54
5	TLAČÍTE DÍTĚ DO PŘÍLIŠ MNOHA ČINNOSTÍ.....	57
	Víc, víc a ještě víc!	57
	Skvělé známky, život nic moc	59
	A co s tím?	61
6	ZANEDBÁVÁTE SVŮJ CITOVÝ A DUCHOVNÍ ŽIVOT	67
	Vzhůru k výšinám a do hlubin chaosu	68
	Jedenáct jednoduchých lekcí, jak sabotovat spiritualitu	70
	Bud'te svým dětem dobrými učiteli	83
7	SNAŽÍTE SE STÁT NEJLEPŠÍM PŘÍTELEM SVÉHO DÍTĚTE	85
	Bez odvahy to nejde	85
	Chaos a izolace versus pohodlí a bezpečí	86
	Když se rozzlobí, není to konec světa	89
	Příklady kamarádkého chování	91

8 NEPOSKYTUJETE DÍTĚTI STRUKTURU	105
Stručná lekce o struktuře	105
Áááááá (sprostá slova vynecháme)	108
Sebeovládání: Mischelovy bonbony	
a Meichenbaumova samomluva	110
Je lepší ukázat nežli dlouze vysvětlovat	111
Kapitán, nebo posádka?	113
Naše doporučení	115
9 ČEKÁTE, ŽE DÍTĚ SPLNÍ VAŠE SNY	121
Pohroma na spadnutí	121
Na rozcestí se vydejte jinudy	123
Pečující, ne arogantní	125
Příklady, jak vychovávat děti k jednotě	
a samostatnosti	127
Nechte to tak, jak to je	133

ČÁST III

DO TOHO

10 ZVLÁDNOU TO I KRYSY, TAK PROČ NE VY?	139
Priority, priority, priority	139
U pokladny	140
Odstranění nežádoucího chování	144
Co se ještě musíte naučit?	147
11 TO NEJLEPŠÍ NA RODIČÍCH, KTERÍ SE ROZHODNOU VYRŮST, ANEB PŘÍBĚH SE ŠTASTNÝM KONCEM	153
Eric, Pamela a Bobby Jamisonovi	154
Rodinné vzorce	155
Plán změny	157

Přes překážky a nesnáze	160
Začátek jejich manželství	162
Když je krize překonána	166
Pamatujte si	167
12 NĚKOLIK VÝCHOVNÝCH DOPORUČENÍ ZÁVĚREM ..	169
To nejlepší, co mohou rodiče udělat, v jedenácti krocích	170
Doporučená literatura	179