OBSAH

Předmluva MUDr. Martina Jana Stránského 6

Předmluva Jima Faye 8

Úvod 10

ČÁST 1: PRAKTICKÁ NEUROPSYCHOLOGIE PRO ÚSPĚŠNÉ RODIČE

1: Zdravý mozek: základ duševní odolnosti, odpovědnosti, emocionální kontroly a úspěchu 21

2: Psychicky odolné děti žijí podle jasně stanovených cílů 43

3: Vytváří váš výchovný styl duševní odolnost nebo slabost? 63

4: Bez vztahu to nejde 81

5: Hranice a pravidla posilují duševní odolnost 101

6: Láskyplná disciplína vede k duševní odolnosti 121

7: Duševní hygiena je pro děti a rodiče zásadní 143

8: Výchova odolných a schopných dětí 163

9: Jak pomoct dětem rozvíjet a udržovat zdravé tělo, aby měly odolnější mysl 183

10: Když mají rodiče různé výchovné styly: vytvoření jednotného týmu 199

11: Jak zaujmout dítě s horším prospěchem 217

12: Závislost na technologiích 233

13: Když to vypadá, že nic nezabírá: pomoc při problémech s mozkem 247

ČÁST 2: JAK VYUŽÍVAT SPOLEČNÝCH VÝZEV K BUDOVÁNÍ DUŠEVNÍ ODOLNOSTI

14. Společné výzvy: Jak udělat z chození na nočník zábavu 267

15. Společné výzvy: Sourozenecká rivalita 273

16. Společné výzvy: Když je vaše dítě popichováno nebo šikanováno 279

17. Společné výzvy: Jak na zdravý a zábavný sport 287

18. Společné výzvy: Přátelé a tlak vrstevníků 293

19. Společné výzvy: Když chce vaše dítě začít randit 297

20. Společné výzvy: Jak udržet zdravé rodičovství po rozvodu 303

21. Společné výzvy: Jak se vypořádat s rolí nevlastního rodiče 307

22. Dospělé děti a dospělí, kteří se chovají jako děti 313

23. 130 věcí, které můžete udělat pro to, aby vaše dítě vyrostlo v duševně odolného jedince 325

24. 20 věcí, které rodiče duševně odolných dětí nikdy nedělají 327

Poděkování dr. Amena 343

Poděkování dr. Charlese Faye 345

O doktoru Danielu G. Amenovi 346

O Charlesi Fayovi, Ph.D. 348

O MUDr. Martinu Janu Stránském 350

Reference 354