

Obsah

O autorce	8
Dopis rodičům	9
1. Rozvíjíme zdravé komunikační návyky	13
Síla slov	14
Jak být co nejlepším rodičem	15
Jak zvládat hněv a konflikty	19
Nestavte děti mezi sebe	24
Oddělte se od svého partnera, ne od dětí	25
Opřete se o svou rodinu	28
2. Aby se děti otevřely	29
Čas jen pro dítě	30
Naslouchejte bez hodnocení	31
Empatické naslouchání	33
Jak pěstovat naději	35
Jak interpretovat signály dětí	36
3. Připravte se na „ten“ rozhovor	41
Včasné varování	42
Připravte si rodičovský plán	43
Kdo by u toho měl být	47
Kdy to dětem říct	49
Kde si promluvit	53

4. Jak probíhá rozhovor	55
Zásadní sdělení	56
Naladte se na řeč těla	57
Tři druhy rozvodů	58
Potřeby dětí různého věku	64
Kojenci a batolata: od narození do 18 měsíců	64
Starší batole: 18 měsíců až 3 roky	67
Předškolák: 3 až 5 let	68
Mladší školní věk: 6 až 8 let	70
Starší školní věk: 9 až 12 let	71
Dospívající: 13 až 19 let	74
 5. Reakce a obavy dětí	 79
Proč zrovna já?	80
Můžu za to já?	81
Co se mnou bude?	83
Co přinese budoucnost?	84
Připadám si neviditelný	86
Máma, nebo táta... Na čí straně bych měl být?	89
Je táta v pořádku?	90
Máma už mě nebude mít ráda	92
 6. Jak odpovědět na těžké otázky	 97
Kde je máma?	98
Kdo uvaří večeři?	99
Proč už nemáš ráda tátu?	100
Vrátíte se s mámou k sobě?	102
Co mám říct kamarádům?	104
Proč pláčeš?	106

Přijde táta na moje narozeniny?	108
Proč se hádáte?	111
7. Jak reagovat na ošemetné situace	113
Jedna správná strana	114
Dva domovy, dvoje pravidla	116
Jak pochopit vzdor	120
Problémy s projevy lásky	123
Problematické přesuny	124
8. Pohled do budoucnosti	127
Zůstaňte v kontaktu	128
Nové vztahy	130
Když má druhý rodič nový vztah	130
Když máte nový vztah	132
Mé dítě nemá rádo mého nového partnera	134
Závěr	137
Literatura	139
Zdroje pro české čtenáře	142
Poděkování	144