

## OBSAH

---

Úvod: Založte vašu výchovu na vedeckých poznatkoch o vývoji dieťaťa	9
<b>PRVÁ ČASŤ: PRE LES NIEKEDY NEVIDNO STROMY</b>	
<i>Sústredte sa na to, na čom záleží</i>	
Prvá kapitola: Odstránenie šumu	19
<i>Začnite ROVNOVÁHOU</i>	
Druhá kapitola: Päť princípov rodičovstva a päť zručností, ktoré môžete vaše dieťa naučiť, aby ste v ňom vybudovali odolnosť	39
<i>Obyčajné čaro výchovy detí, ktoré dokážu prekonať životné búrky</i>	
Tretia kapitola: Čo robí človeka dobrým?	67
<i>Zistite, na čom vám skutočne záleží</i>	
Štvrtá kapitola: Výchova dobrých rodičov	74
<i>Spoznajte svoje rodičovské archetypy</i>	
Piatá kapitola: Základy pevných vzťahov	95
<i>Vytvorenie podmienok pre bezpečnú citovú väzbu</i>	
Šiesta kapitola: Buďte rodičom dieťaťa, ktoré máte	106
<i>Povaha, výchovné štýly a ako najlepšie využiť „vhodnosť modelu“</i>	
Siedma kapitola: Dokonalé rodičovstvo je nepriateľom dobrého rodičovstva	131
<i>Výhody nedokonalosti a súcitu so sebou samým</i>	

Ôsma kapitola: Laboratórium radosti <i>Veda o úžase a hre</i>	148
<b>DRUHÁ ČASŤ: OD TEÓRIE K PRAXI</b>	
<i>Zavedenie vedeckých poznatkov a vašich hodnôt do každodennej praxe</i>	
Deviata kapitola: Papať, kakať, milovať <i>Samostatnosť bez hanby</i>	161
Desiata kapitola: Spánková veda <i>Ako mať dostatok toho najlepšieho lieku</i>	176
Jedenásta kapitola: Disciplinovaný prístup k disciplíne <i>Všetky pocity sú vítané, všetky druhy správania však nie</i>	191
Dvanásta kapitola: Spoločné body konfliktu <i>V zložitých situáciách uplatnite to, čo ste sa naučili</i>	223
Trinásta kapitola: Vaše dieťa v cudzom svete <i>Škola a všetko ostatné: Ako zostať ukotvení, keď deti nadobúdajú väčšiu nezávislosť</i>	232
Štrnásť kapitola: Kamaráti a súrodenci <i>Naučte sa byť pri iných deťoch flexibilní</i>	255
Pätnásť kapitola: Veľké aj malé zmeny <i>Využite zmenu ako príležitosť na zdôraznenie toho, čo sa nezmení</i>	280
Šestnásť kapitola: Generácia nalepená na obrazovke <i>Telefóny, zariadenia a sociálne médiá</i>	291
Sedemnásť kapitola: Pohlavie, rod a sexuálna orientácia <i>Je to celkom nový svet</i>	299
Osemnásť kapitola: Nájdite svoju zlatú strednú cestu <i>Priestor uprostred</i>	312
Podakovanie	317
Príloha	320
Zdroje	333