

Obsah

Předmluva	9
Poděkování	11
Úvod	13
Kapitola 1	
Výchova sociálně a emočně způsobilých dětí	15
Jak vzdělávat děti, aniž bychom ublížili jim nebo rodinné pohodě	16
Nahlížejte na školu širší perspektivou	17
Proč mají děti potíže ve škole	19
Buďte trpěliví	20
Kapitola 2	
Budování sebehodnocení	21
Posilování kladného sebehodnocení	22
Sedm základních faktorů sebehodnocení dítěte	23
Podporování a přijetí dítěte takového, jaké je	23
Používejte jazyk, který zvyšuje sebehodnocení	25
Vzájemný respekt	28
Respektujte své děti	28
Jak prokazovat vašemu dítěti respekt	29
Ujistěte se, že se ve škole s dítětem zachází s respektem	31
Pomozte dětem vyrůstat jejich vlastním způsobem	32
Povzbudte rozvoj vašeho dítěte	34
Sebehodnocení roste, pokud dítě cítí, že je součástí rodiny, školy a komunity	39
Patřit do rodiny	40

Patřit do školní komunity	41
Patřit do místní komunity	42
Kapitola 3	
Vytváření důvěry	45
Důvěřovat a být důvěryhodný	48
Jak zvýšit oba rozměry důvěry u dětí	49
O lhaní	50
Domácí úkoly a důvěra	52
Reálné příčiny problémů s domácími úkoly	54
Pomoc přepracovaným rodičům	60
Kapitola 4	
Jak naučit zodpovědnosti	63
Odpovědnost je klíčem k úspěchu ve škole	66
Deset způsobů jak zvýšit smysl pro odpovědnost	67
Pravidla o pravidlech	73
Kapitola 5	
Nabízení možností	79
Jak pomoci vašemu dítěti rozvinout rozhodovací schopnosti	83
Kapitola 6	
Uspokojování potřeb	89
Potřeba dobře jíst	90
Potřeba dostatečného spánku	90
Potřeba odpovídající fyzické aktivity	91
Potřeba účinně zvládat stres	92
Potřeba osvojit si účinné studijní dovednosti	94

Potřeba bezpečí	97
Jak potřeba bezpečí ovlivňuje sebehodnocení dítěte?	98
Bezpečí domova	99
Bezpečí ve škole	104
Kapitola 7	
Dosahování cílů	111
Cíle vašeho dítěte	113
Organizace	118
Způsoby jak pomoci dětem ve stanovení a plnění dlouhodobých cílů	120
Pomozte svým dětem vytvořit pozitivní obraz cíle	121
Závěr	123
Literatura	125
Index	129
Seznam kazuistik	133
O autorech	135