

Obsah

Citát a příběh místo motto	9
Koho milujeme?	9
Příběh má možná s citátem něco společného	9
Úvodem	11
Dědičnost – prostředí – výchova... Jak se to rýmuje?	14
Michael Rutter a Zdeněk Matějček o dědičnosti, prostředí a výchově	16
Obraz „století dítěte“ ve vývoji výchovných požadavků	19
Mnohem menší dareba, než jsme si mysleli...	23
Vzpomeň, ale neoživuj	23
Když jsem byl mlád...	26
Nahlédnutí do míry rodinného stresu	31
Bonus: Hrdinství všedního podvečera	34
Výchovný kříž	35
Kam to vede?	36
Typické charakteristiky v rodinách dětí s výraznými poruchami chování	37
Bonus: Co je nejdůležitější?	37
Inspirace transakční analýzou	39
Pohlazení ničím nenahradíš aneb Memento pro kritické a náročné rodiče	41
<i>„Žáby na prameni“ pohlazení</i>	42
Terminologická „ochutnávka“	44
Extempore o obtížnosti změny	46
Disharmonická osobnost	47
Když dítě zlobí, není to jen tak aneb Nápadné znaky	51
Varovné příznaky	53
<i>Pokud o dítěti řekneme, že je nesoustředěné</i>	53
<i>Pokud o dítěti řekneme, že je hyperaktivní</i>	54
<i>Pokud o dítěti řekneme, že je impulzivní</i>	54
<i>Pokud o dítěti řekneme, že vypadá, jako by se právě vrátilo z hladomorny</i>	54
<i>Když povzdechnete „někdo zase vyjedl celou ledničku“ ...a víte, kdo to byl</i>	56

Co sdělujete, pokud řeknete: „Styd' se!“	57
Co s tím?	59
Když se řekne: „Kdo o sebevraždě mluví, tak ten ji nespáchá“	60
Rizikové faktory pro opakování sebevražedných pokusů	62
Bonus: Daleká cesta, marné volání	63
Další velká trápení ve škole i doma	65
Školský stres a jeho souvislosti	65
Prevence školského stresu	67
Ono se řekne tréma, ale...	68
<i>Iracionální emotivní reagencie</i>	69
<i>Bludné kruhy vznikající trémy</i>	69
<i>Hodláte vychovat trémistu?</i>	69
<i>Jaký postup doporučujete ke zvládnutí trémy?</i>	70
Autismus a Aspergerův syndrom	71
Aspergerův syndrom	72
Neverbální poruchy učení	74
LDE LMD MBD BDM MDA ADHD DHD	76
LDE, LMD, ADHD, HKP	77
Co s tím?	78
Dysthymie	79
Jen si tak trochu říznout	80
Proč si ubližují?	80
Typické způsoby sebepoškozování	81
Na co myslet, když u dítěte dochází k sebepoškozování?	82
<i>Co s tím?</i>	82
Jídlo? Brr!	83
Bulimik chce jíst pořád dál a dál	85
Kritéria mentální bulimie	86
Následky	86
Rodina a poruchy příjmu potravy	87
Super biorodina	87
Kdo lže, ten krade? To by bylo příliš jednoduché!	88
Dětské lži	88
Specifické nejen dětské lži	92
Lži a disociační poruchy osobnosti mladistvých	93
Krádeže podmíněné neurotickým napětím	95
Není krádež jako „krádež“	97
Substituční krádeže	97
<i>Nápravné postupy</i>	100

„Neurotické“ záškoláctví	101
<i>Typické charakteristiky tzv. neurotického záškoláctví</i>	101
<i>Co předcházelo zaznamenanému neurotickému záškoláctví?</i>	102
<i>Co s tím?</i>	103
Sexuální obtěžování dětí	104
Některé příznaky a reakce dítěte na sexuálně laděné obtěžování ..	105
Mýty o rodině s ohledem na výchovné problémy s dětmi.	107
Mýtus Dia-hromovládce	107
Matriarchálně-amazonský mýtus	108
Mýtus pygmalionský	108
Mýtus o blahodárnosti příkladu	108
Mýtus „dítě vyřeší problémy v manželství“	109
Mýtus mateřské dovolené... „jako nejkrásnějšího období v životě ženy“	110
Kdyby toho kluka (holky) nebylo, tak bychom žili spokojeně	111
Mýtus upřímnosti aneb „Co na srdci, to na jazyku“	111
Mýtus náhledu na příčiny vlastního chování	111
Mýtus „přece spolu nemůžeme být jen kvůli dětem (majetku)?“ ...	112
Rodiče jsou vinni	112
Co když bude mnohem větší dareba, než jsme si mysleli...	113
První pomoc pro chvíle, kdy nás děti vypění do poslední mydlinky	114
Emoční přeladění	114
Vnímání dechu – „dech náš vezdejší“	114
Rychlé uvolnění	115
Profylaktický oddych podle Dietera Seefeldta	116
„Houpy hou“ aneb Psychosomatická relaxace	116
Protistresová relaxace	117
Relaxace s koncentrací na dech	118
„Čaj je zen“	120
Postup pro pokročilé aneb „Dejte sbohem pesimismu“ i při hodnocení vlastního dítěte	121
Závěr	124
Přečtěte si	125