

Obsah

Předmluva	13
-----------------	----

ČÁST I

ÚVOD A PŘEHLED	15
-----------------------------	-----------

KAPITOLA 1

Jak se chovají úspěšní rodiče	16
Po čem toužíme	16
Co máme	17
Co potřebujeme	18
Jak vám tato kniha pomůže	18
Jak se naučíme správnému rodičovskému chování	19
Láska není kouzelný všelék	20
Když jsem já vyrůstal, bylo to jiné	21
Tři předpoklady úspěchu	21
Shrnutí	22
Změna chování: Kde začít?	22

KAPITOLA 2

Správný pohled na výchovu a kázeň	24
Zdůrazňujte spolupráci, ne ovládání a řízení	24
Děti se potřebují rozhodovat	26
Shrnutí	26

ČÁST II

JAK DĚTI ZÍSKAJÍ SVÉ NÁVYKY	27
--	-----------

KAPITOLA 3

Výchova a vzory	28
Jak být dobrým vzorem	29
Děti se učí od svého okolí	30
Shrnutí	30

KAPITOLA 4

Učíme se jedni od druhých	31
Jaká je odměna?	34
Náprava nesprávného chování	35
Je řada na vás	35
Shrnutí	36

ČÁST III

ZAMĚŘTE SE NA Kladné chování a postoje	37
---	----

KAPITOLA 5

Soustředte se na dobré chování	38
Jak používat kladnou zpětnou vazbu	38
Změna nesprávného chování	39
Cílem je vnitřní proměna dítěte	40
Děti věří tomu, co jim řeknete	40
Jak povzbuzovat	42
Je řada na vás	42
Shrnutí	43

KAPITOLA 6

Nedávejte zmrzlinu zadarmo	44
Nejdřív práce, potom zábava	45
Hmotné odměny	45
Shrnutí	46

KAPITOLA 7

Tabulky a smlouvy	49
Jednoduchá tabulka	49
Tabulka pro zvýšení motivace k úspěchu ve škole	52
Kontrolní seznamy	53
Smlouvy	53
Shrnutí	55
Deset důvodů, proč tabulky a smlouvy používat	55
Pokyny k sestavení tabulek	55

KAPITOLA 8

Pravidla chování a stanovené důsledky	57
Důsledky učí děti, jak se rozhodovat	58
„To záleží na tobě“	59

Přirozené důsledky	59
Shrnutí	59
KAPITOLA 9	
Jednat aktivně a prozíravě	61
Předvídejte	61
Aktivní nakupování	62
Krok za krokem k lepšímu chování	62
Shrnutí	66
KAPITOLA 10	
Jak děti motivovat	68
Zdůrazňujte úspěch	68
Využívejte zájmu	71
Rodinné ovzduší	71
Humor pomáhá	72
Shrnutí	73
Je řada na vás	73
Zjistěte, kolik toho víte o zájmech svého dítěte	74
Srovnání rodinného ovzduší	75
KAPITOLA 11	
Zdravé sebevědomí – podstata motivace	76
Co je to sebevědomí?	76
Jak v dětech rozvíjet zdravé sebevědomí	77
Shrnutí	79
KAPITOLA 12	
Důslednost bolí	80
Myslete na budoucnost	81
Co se stane, když nesplníte své slovo	81
Vyhrožování a varování	82
„Ještě pět minut“, „Možná“ a „Uvidíme“	83
Co znamená pro děti důslednost	84
Důslednost mezi rodiči	86
Shrnutí	87
KAPITOLA 13	
Jak jednat ještě důsledněji	88
Důraz na prioritní chování	88

Připomínejte si, co nemáte zapomenout	89
Učte se trpělivosti	90
Volba vhodného okamžiku	90
Pozor na denní dobu	91
Děti vás budou zkoušet	91
Pevně se rozhodněte	91
Shrnutí	92

ČÁST IV

JAK SI PORADIT S NEVHODNÝM CHOVÁNÍM

93

KAPITOLA 14

Jak se děti učí zlobit	94
Kňourání, otravování a vztekání	95
Vyhasnutí	95
Některé odměny nemůžete vyloučit	97
Vyhasnout může i dobré chování	97
Neomlouvejte nevhodné chování	97
Nikdy se neptejte „proč“	98
Shrnutí	98

KAPITOLA 15

Proč vás děti snadno vyvedou z rovnováhy	99
Dvě reakce na jedno nesprávné chování	99
Jak se vyrovnávat s hněvem, stresem a pocitem viny	100
Ochrana před provokacemi	101
Jak konstruktivně vyjádřit hněv	102
Shrnutí	102

KAPITOLA 16

Trestejte tak, aby se děti poučily	104
Správný trest se používá zřídka	105
Netrestejte, když jste rozhněvaní	105
Trest nemá děti zahanbit	106
Trestejte důsledně	106
Budte rozumní	107
Jste na řadě	108
Shrnutí	108
Jak posílit nebo oslabit určité chování	109
Srovnání mezi kladnou zpětnou vazbou a trestem	110

KAPITOLA 17

Jak potrestat děti a netrestat sebe	111
Použijte tresty, které se snadno provádějí	112
Vysvětlíte dítěti smysl trestu	112
Trestejte podle situace	113
Větší neznamená lepší	113
Konstruktivní využití zákazů	114
Shrnutí	115

KAPITOLA 18

Tělesné tresty	116
Tři způsoby tělesných trestů:	117
Shrnutí	120

KAPITOLA 19

„Jdi na samotku“	121
Prostředí vhodné pro samotku	124
Jak dlouho nechat dítě na samotce	125
Prioritní nevhodné chování	126
Jak vysvětlit samotku dětem	127
Co říct, když samotka skončí	129
Nezvítežíte, pokud si nepovedete záznamy	130
„Mně se samotka líbí – vůbec mi nevádí“	131
Nedošlo k žádnému zlepšení	131
Shrnutí	132
Je řada na vás	132
Tabulka pro záznam používání samotky	133

KAPITOLA 20

Dítě, které odmítá samotku	134
Nechte dítěti chvíli na rozmyšlenou	134
Odeberte dítěti něco cenného	135
Shrnutí	136

KAPITOLA 21

Jak využívat samotku	137
Jak uplatnit samotku mimo domov	137
Samotka pro dva	138
Samotka pro „mrňata“	138
Shrnutí	139

KAPITOLA 22

Jak řešit hádky a boj o moc	142
Proč není možné vyhrát boj o moc	143
Jak zamezit boji o moc	143
Rozdíl mezi mocí a autoritou	144
Jak usměrnit dítě bez hádek	145
Když se děti začnou mstít	147
Přerušovaný koloběh trestu a odplaty	147
Shrnutí	148
Jste na řadě	148

KAPITOLA 23

Jak se zbavit vynucené pozornosti	150
Kdy je pozornosti příliš?	151
Tři druhy pozornosti	151
Jak přehlížet žádost o pozornost	153
Kdy přehlížet žádost o pozornost	153
Shrnutí	154

ČÁST V

PROSTÁ ŘEŠENÍ ZÁSADNÍCH PROBLÉMŮ	155
---	-----

KAPITOLA 24

Řešení konfliktů mezi sourozenci	156
Shrnutí	157

KAPITOLA 25

Zodpovědnost, domácí práce, kapesné	158
Práce za mzdu	159
Seznamte děti s hodnotou peněz	160
Shrnutí	162
Jak děti učit zodpovědnosti	162
Povinnosti vhodné pro různé věkové skupiny	163

KAPITOLA 26

Bitva o domácí úkoly	166
Správný postoj k domácím úkolům	167
Povzbuzení k práci na domácích úkolech	169
Shrnutí	170

KAPITOLA 27

Poruchy pozornosti, hyperaktivita a chování dítěte	171
Proč se to dítě dá tak těžko zvládnout	171
Příprava výchovy problematického dítěte	172
Domácí řešení	173
Shrnutí	173

KAPITOLA 28

Rozvod a jeho vliv na chování dítěte	174
Jak se děti dívají na svět	174
Co se děje ve škole	175
Opožděné účinky	178
Pondělní návrat do reality	178
Tři dětská přání	179
Co může udělat škola	181
Širší rodina – nový partner po rozvodu	181
Shrnutí	182

KAPITOLA 29

Tlak vrstevníků	183
Jak působí tlak vrstevníků	183
Naslouchání buduje důvěru	185
Jak objasnit a vyjádřit city	186
Jak děti naučíme samostatnému myšlení	187
Shrnutí	189

Část VI

JAK SE RADOVAT Z RODIČOVSTVÍ	191
---	-----

KAPITOLA 30

Slib na zvážení	192
Deset „zlatých“ pravidel	193
Závěrečné myšlenky	194
O autorovi	195