

## OBSAH

|  |    |
|--|----|
| <i>Hodnocení čtenářů</i>   | 5  |
| <i>Předmluva (Jack Canfield)</i>                                       | 9  |
| <i>Úvod: Tajemství vyrovnaného rodičovství</i>                         | 13 |
| <i>Tři základní koncepty</i>   | 15 |
| <i>V čem se tato kniha liší od ostatních knih?</i>                     | 17 |
| <i>Můžete být vyrovnanější rodič</i>                                   | 19 |
| <i>V náruči lásky</i>  | 21 |
| <b>UMĚNÍ SEBEREGULACE</b>  | 23 |
| <b>1. Vyrovnaní rodiče vychovávají šťastné děti</b>                    | 25 |
| Vaše rodičovská povinnost číslo jedna                                  | 27 |
| Jak vystoupit ze začarovaného kruhu: uzdravení<br>vlastních zranění    | 30 |
| Jak zvládat vlastní hněv   | 34 |
| Jak přestat na dítě křičet   | 40 |
| <i>Proces přechodu z hněvu do klidu během tří minut</i>                | 45 |
| Když vaše dítě dostane záchvat vzteku: jak si zachovat klid            | 47 |
| I když pečujete o dítě, neměli byste zapomínat na sebe                 | 52 |
| <i>Když je toho na vás moc</i>   | 53 |
| Desatero rodiče báječných dětí   | 56 |
| <b>NAPOJOVÁNÍ SE NA DÍTĚ A VYTVÁŘENÍ<br/>HLUBOKÉHO VZTAHU</b>          | 61 |
| <b>2. Základní ingredience pro vyrovnané rodiče<br/>a šťastné děti</b> | 63 |
| Proč je napojení na dítě tajemstvím spokojeného<br>rodičovství         | 64 |

|   |     |
|---|-----|
| Napojování se na dítě a vytváření vztahu s dítětem<br>v průběhu jeho vývoje     | 65  |
| <i>Hodnocení citové vazby</i>   | 70  |
| <i>Když vaše situace vyžaduje umístění dítěte v zařízení<br/>    denní péče</i> | 74  |
| Základy pevného vztahu  | 79  |
| Jak se na dítě napojit na hlubší úrovni   | 81  |
| Jak poznáte, že na vašem vztahu s dítětem je potřeba<br>zapracovat              | 84  |
| Jak budovat spojení s komplikovaným dítětem                                     | 85  |
| Citové konto vašeho dítěte  | 88  |
| Proč je důležitý „speciální vyhrazený čas“?                                     | 89  |
| Každodenní návyky, které posilují a příjemnější váš vztah<br>s dítětem          | 94  |
| Využijte blízkosti k tomu, abyste dítě ráno vypravili<br>z domu                 | 97  |
| Pomocí napojení usnadněte ukládání dětí do postele                              | 101 |
| Deset způsobů, jak se naučit skvěle naslouchat                                  | 103 |
| Ale jak dosáhnu toho, aby dítě slyšelo, co říkám?                               | 106 |
| Když se vaše dítě prostě uzavře a zablokuje                                     | 108 |
| Když vy i vaše dítě uvíznete v negativitě                                       | 110 |
| <b>KOUČINK, NIKOLI KONTROLA</b>   | 113 |
| <b>3. Jak vychovat dítě, které dokáže řídit samo sebe:</b>                      |     |
| <b><i>emoční koučink</i></b>  | 117 |
| <i>Co je EQ?</i>  | 118 |
| Proč je vhodné emoční koučování?  | 119 |
| Emoční inteligence v průběhu vývoje dítěte                                      | 120 |
| <i>Pravda o sebeuklidnění</i>   | 122 |
| Základy emočního koučování  | 135 |
| Jak pochopit hněv   | 144 |
| Uspokojení nejhlubších potřeb dítěte  | 147 |
| Emoční koučování náročného dítěte   | 149 |
| Sedm kroků k rozvoji emoční inteligence vašeho dítěte                           | 153 |
| Emoční koučink dítěte během nezvladatelných emocí                               | 156 |

|   |     |
|---|-----|
| Když se dítě zlobí, ale nedokáže plakat: vytváření pocitu bezpečí                         | 163 |
| Hrajeme si s dětmi: hry podporující rozvoj emoční inteligence                             | 165 |
| <b>4. Jak vychovat dítě, které se chce chovat správně</b>                                 | 173 |
| Dovolte si netrestat  | 173 |
| Malé tajemství o kázni a trestu   | 175 |
| Postup v jednotlivých vývojových fázích dítěte  | 182 |
| Empatické stanovení hranic: základní princip  | 190 |
| Máte dítěti naplácat?   | 196 |
| <i>Fyzické tresty: co prokázal výzkum</i>   | 196 |
| Je křik novou formou výprasku?  | 198 |
| Jak zůstat s dítětem a neposílat ho na hanbu  | 199 |
| Vyvozování důsledků   | 202 |
| Funguje pozitivní rodičovství u náročných dětí?   | 205 |
| Jak empaticky stanovit hranice  | 207 |
| Jak pomoci dětem, které testují hranice   | 211 |
| Odnaučte se vyvozovat důsledky:   |     |
| dvanáct báječných alternativ  | 213 |
| Jak zasáhnout ve vypjatých situacích  | 218 |
| Vedeme děti k nápravě škody pomocí tří základních nástrojů:                               |     |
| reflexe, náprava, odpovědnost   | 220 |
| Preventivní údržba  | 221 |
| Co když vaše dítě překročí stanovené hranice?   | 223 |
| <b>5. Jak vychovat dítě, které dosahuje úspěchů s radostí a s vědomím vlastní hodnoty</b> | 227 |
| Koučink zaměřený na dokonalé osvojení dovedností  | 227 |
| Co znamená podpora při dosahování mistrovství?  | 230 |
| Dosahování mistrovství v průběhu vývoje dítěte  | 233 |
| Základy mistrovství   | 254 |
| Dejte dětem konstruktivní zpětnou vazbu   | 258 |
| Jak nebýt úzkostlivý rodič  | 262 |
| Co když vaše dítě přirozeně nerozvíjí své mistrovství?                                    | 265 |

|  |     |
|--|-----|
| Jak podporovat schopnost dobře se rozhodovat | 272 |
| Jak psát domácí úkoly bez pláče              | 274 |
| Důvěřujte dítěti – a matce přírodě           | 276 |
| <b>Doslov</b>                                | 280 |
| <i>Kdy vyhledat odbornou pomoc</i>           | 280 |
| <i>Budoucnost máte ve svých rukou</i>        | 281 |
| <i>O autorce</i>                             | 282 |
| <i>Poděkování</i>                            | 283 |
| <i>Doporučená literatura</i>                 | 285 |

