

Obsah

<i>Úvod</i>	7
Kapitola 1	
<i>Překážky dobré komunikace mezi rodičem a dítětem</i>	14
Pocit viny ze strany rodičů	14
<i>Pocit viny spojený s handicapem</i>	17
Mýtus dokonalého rodiče	18
<i>Proč se snažíme o dokonalost?</i>	19
<i>Nebezpečí perfekcionismu</i>	25
První případ: Rodič vyvíjí na dítě příliš velký tlak	25
Druhý případ: Rodič není na dítě dostatečně přísný	26
<i>Schází slovo „ne“</i>	27
Rozmazlování dětí	27
<i>Françoise Doltova</i>	29
<i>Uspěť za každou cenu</i>	32
Lék na tyto překážky existuje	36
<i>První rada zní: méně psychologie, více rozumu</i>	36
<i>Zbavte se své představy o dokonalosti!</i>	37
<i>Obnovte svůj egoismus</i>	39

Kapitola 2	43
<i>Ochranitelský jazyk</i>	
Jsem tvůj rádce a tvá podpora	43
Postarám se o všechny tvé potřeby	48
Buďte silní!	55
Kapitola 3	61
<i>Zásady důslednosti</i>	
Užitečnost hranic	61
<i>Proč děti hledají, kam až mohou zajít?</i>	61
<i>Iluze dětské všemocnosti</i>	62
<i>Jak zvládnout frustraci</i>	64
Obtíže spojené s vymezením hranic	68
<i>Mechanismy, které brání stanovit jasné meze</i>	69
<i>Stanovte si své vlastní hranice</i>	72
Co musí zůstat nepřijatelné pro vás a pro okolí	73
<i>Co musí zůstat přijatelné</i>	74
Jak vymezit jasné hranice?	74
Co nesmíme dělat	74
Podkopávání partnerovy autority	77
Ospravedlňování se a omlouvání se za stanovení mezí	77
Falešné otázky a hádanky (Uhodni, kam až můžeš zajít.)	78
<i>Jak máme tedy meze nastolit?</i>	79
<i>A tresty?</i>	81

Kapitola 4	84
<i>Vyjádření souhlasu</i>	
Mechanismy sebedůvěry	85
<i>Ve středu stojí láska k sobě</i>	85
<i>Okolo stojí obraz sama sebe</i>	86
<i>Na okraji stojí potvrzení našich úspěchů</i>	87
Uchovejte si lásku sami k sobě. Přívětivý jazyk na uvítanou	88
<i>Bud' vítán v mém životě</i>	89
<i>Za jeho narození jsou zodpovědní rodiče</i>	91
<i>Vítej v systému</i>	92
Vytvoření obrázku sebe sama. Pohled, světlo úcty	96
Potvrzujte dětské úspěchy, povzbuzujte dítě, aby čelilo novým výzvám	98
Naučte dítě čerpat ze svých vlastních zdrojů	101
A nakonec se naučte naslouchat	104
Závěr	110