

Věnování	6
Úvod	Rodičovství je jako jízda na horské dráze	7
	Zamyslete se nad svým výchovným přístupem	15
1. část	Rodič malého dítěte	22
1. krok	Poskytování pozitivní pozornosti	23
2. krok	Hra a cenné chvíle s dětmi	30
3. krok	Povzbuzení a chvála	36
4. krok	Práce s odměnami	42
5. krok	Vymezování pravidel a jejich důsledné dodržování	48
6. krok	Ignorování zlobivého chování	57
7. krok	Brzda a další výchovná opatření	63
8. krok	Rodinné porady a rodinná setkání	69
2. část	Rodič dospívajícího dítěte	80
9. krok	Porozumění dospívajícím	81
10. krok	Upevňování vztahu s dospívajícími	88
11. krok	Poznávání dospívajícího potomka	94
12. krok	Podporování dospívajících	100
13. krok	Efektivní komunikace (naslouchání a diskutování)	107
14. krok	Zvládání konfliktů	112
15. krok	Projednávání pravidel a stanovování hranic	117
16. krok	Řešení problémů/diskutování	124
Závěr	Rodiče, pečujte i o sebe	132
	Pomoc a podpora pro rodiče	136
Rejstřík	142
O autorovi	143