

Obsah

Předmluva	9
Poděkování	11
Úvod	13

Kapitola 1 **Výchova sociálně a emočně způsobilých dětí** **15**

Jak vzdělávat děti, aniž bychom ublížili jim nebo rodinné pohodě	16
Nahlížejte na školu širší perspektivou	17
Proč mají děti potíže ve škole	19
Buďte trpěliví	20

Kapitola 2 **Budování sebehodnocení** **21**

Posilování kladného sebehodnocení	22
Seďm základních faktorů sebehodnocení dítěte	23
Podporování a přijetí dítěte takového, jaké je	23
Používejte jazyk, který zvyšuje sebehodnocení	25
Vzájemný respekt	28
Respektujte své děti	28
Jak prokazovat vašemu dítěti respekt	29
Ujistěte se, že se ve škole s dítětem zachází s respektem	31
Pomozte dětem vyrůstat jejich vlastním způsobem	32
Povzbudte rozvoj vašeho dítěte	34
Sebehodnocení roste, pokud dítě cítí, že je součástí rodiny, školy a komunity	39
Patřit do rodiny	40

Patřit do školní komunity	41
Patřit do místní komunity	42

Kapitola 3

Vytváření důvěry

45

Důvěřovat a být důvěryhodný	48
Jak zvýšit oba rozměry důvěry u dětí	49
O lhaní	50
Domácí úkoly a důvěra	52
Reálné příčiny problémů s domácími úkoly	54
Pomoc přepracovaným rodičům	60

Kapitola 4

Jak naučit zodpovědnosti

63

Odpovědnost je klíčem k úspěchu ve škole	66
Deset způsobů jak zvýšit smysl pro odpovědnost	67
Pravidla o pravidlech	73

Kapitola 5

Nabízení možností

79

Jak pomoci vašemu dítěti rozvinout rozhodovací schopnosti	83
---	----

Kapitola 6

Uspokojování potřeb

89

Potřeba dobře jíst	90
Potřeba dostatečného spánku	90
Potřeba odpovídající fyzické aktivity	91
Potřeba účinně zvládat stres	92
Potřeba osvojit si účinné studijní dovednosti	94

Potřeba bezpečí	97
Jak potřeba bezpečí ovlivňuje sebehodnocení dítěte?	98
Bezpečí domova	99
Bezpečí ve škole	104

Kapitola 7

Dosahování cílů **111**

Cíle vašeho dítěte	113
Organizace	118
Způsoby jak pomoci dětem ve stanovení a plnění dlouhodobých cílů	120
Pomozte svým dětem vytvořit pozitivní obraz cíle	121

Závěr **123**

Literatura **125**

Index **129**

Seznam kazuistik **133**

O autorech **135**