

# Obsah

## KAPITOLA PRVNÍ

<b>Proč tato kniha vznikla?</b> .....	7
Střety, dohadování, trucování... ..	7

## KAPITOLA DRUHÁ

<b>Záleží na povaze, nebo na prostředí?</b> .....	13
Test: Které z těchto rysů nacházíme u svého dítěte? .....	14
Už v několika měsících umí dosáhnout svého cíle .....	17
Tři ukázkové příběhy .....	19
„Těžko zvladatelné“, ale absolutně normální .....	21

## KAPITOLA TŘETÍ

<b>Co když je hyperaktivní?</b> .....	23
Co na to říkají... ..	23
Není příčinou „hyperpasivní“ okolí? .....	26
Pomáhají léky? .....	26

## KAPITOLA ČTVRTÁ

<b>Správný přístup</b> .....	29
Používat „jemná“ slova a výtky .....	29
Jednat bez nevole .....	32
Rozeznat falešné mýty .....	34
Zkusit se dívat očima dětí .....	36
Projevovat bezpodmínečnou lásku .....	38

## KAPITOLA PÁTÁ

<b>Jeho (a naše) odmítnutí</b> .....	39
První opravdové slovo .....	39
Co když mu nedokážeme odporovat? .....	41
Citové vydírání .....	43

Konkrétní příklad: Michalova bunda .....	44
Sedm tajemství obrany proti vydírání .....	47
Jak se naučit odmítat .....	51
Strategie pozornosti .....	53
Když už jednou řekneme „ne“, nesmíme vzít své slovo zpět ....	55
Co když si nedá říci? .....	58
<b>KAPITOLA ŠESTÁ</b>	
<b>Problematické situace</b> .....	61
Uspávání, buzení, koupání, loučení, odmlouvání... ..	61
„Já ještě spát nepůjdu!“ .....	62
„Ještě pět minut...“ .....	66
„Já se nechci oblékat!“ .....	68
„Mně se nechce mýt.“ .....	69
„Maminko, zůstaň tu se mnou...“ .....	70
„Stejně si budu dělat, co chci!“ .....	73
Otázky a odpovědi, které nikam nevedou .....	73
<b>KAPITOLA SEDMÁ</b>	
<b>Jak jsou na tom rodiče?</b> .....	75
Jak si uchovat dostatečnou zásobu energie .....	75
<b>KAPITOLA OSMÁ</b>	
<b>Když je střet nevyhnutelný</b> .....	79
Proč se rozzlobí kvůli maličkosti? .....	80
Čtyři zásady zachování dialogu .....	81
<b>KAPITOLA DEVÁTÁ</b>	
<b>Jak dítě pokárat, aniž by pochybovalo o naší lásce</b> .....	87
„Minutové pokárání“ .....	88
Proč minutové pokárání účinkuje pokaždé? .....	90
Umění získat si u dětí respekt .....	92
<b>KAPITOLA DESÁTÁ</b>	
<b>Tresty, následky a odměny</b> .....	95
Jak podnítit dítě ke splnění úkolu .....	96
K čemu slouží chvála .....	98
Pozitivní pokárání .....	100
Spíše zdůraznění následků než tresty .....	100
Když se rozhodneme přijmout určité opatření... ..	103
Jsou tělesné tresty účinné? .....	105
Jak trestat a nezraňovat .....	108