

Obsah

TŘI PŘÍBĚHY NA ZAČÁTEK...	11
ÚVOD	15
Kým se budeme v této knize zabývat?	16
Zlobení větší a menší aneb Co ještě snesu a co ne	17
S čím se v této knize setkáte	20

TEORIE

1. NEPOSEDNÉ, NEPOZORNÉ A NEPOSLUŠNÉ DÍTĚ	21
Porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou (ADHD)	21
Specifické poruchy učení (SPU)	24
Poruchy chování	26
Proč se takto chová?	32
Útok	33
Únik	35
Některé další důvody problémového chování	36
Kdo mi poradí a za kým mám jít?	37
Jaký je rozdíl mezi speciálním pedagogem, psychologem, psychiatrem a psychoterapeutem?	38
V jakých institucích pracují s dětmi a dospívajícími?	41
Na co se mám u odborníka připravit aneb Jak bude vypadat vyšetření?	43
Jsou na to nějaké léky?	44
Co mám dělat dál aneb Stačí mi stanovení diagnózy?	48
Co z mého dítěte bude?	49
Shrnutí aneb Jak se v tom vyznat?	51

PRAXE

2. CHCEME DÍTĚTI POMOCI, NEBO HO PŘEDĚLAT?	53
3. CO MUSÍTE VĚDĚT, NEŽ ZAČNETE	55
Dítě nezlobí proto, že vás chce trápit. Nedělá vám to naschvál	56

Dítě zlobí, protože na něco poukazuje, o něco volá, něco potřebuje	56
I když dítě vypadá, že mu z toho plynou jen samé klady, ani ono není v této situaci zcela a beze zbytku spokojené	57
Jen pokud je rodič ochoten změnit něco i na svém chování, je možné změnit chování dítěte	57
Neměníme DÍTĚ samé ani jeho podstatu! Můžeme se pokusit změnit „jen“ jeho CHOVÁNÍ!	58
Není špatné DÍTĚ, ale může být špatné jeho CHOVÁNÍ (dítě se „opravit“ nedá, chování ano)	59
Všechno má dvě stránky	59
4. DVĚ STRANY MINCE ANEB KDE ZAČÍT?	60
5. POTŘEBY	63
Co jsou potřeby?	64
1. úroveň: Potřeby fyziologické	64
2. úroveň: Potřeby bezpečí	64
3. úroveň: Potřeby lásky a přijetí	64
4. a 5. úroveň: Potřeba úcty a potřeba sebeaktualizace	64
Co každé dítě potřebuje?	65
Dítě potřebuje vědět, že je milováno a přijímáno	67
Proč je láska důležitá?	70
Sedm způsobů vyjadřování lásky	70
Láska podmíněčná a bezpodmínečná	74
Dítě potřebuje vědět, že něco umí a dovede	74
Povzbuzujte je!	76
Chvalte je!	78
Proč je někdy těžké přijmout pochvalu?	81
Vyhledávejte a rozvíjejte, v čem jsou děti dobré!	82
O nálepkách aneb Nálepky jen tak nestrhnete	83
Dítě potřebuje hranice	90
O pravidlech	91
Pravidla na zkoušku aneb Vychyťte všechny mouchy	106

Copak budu muset neustále odměňovat to, co má dělat automaticky?	107
Na co nezapomínat při práci s pravidly?	108
Odměny a tresty	109
O diskutování aneb Ještě chvíli do mě budeš hučet, tak zešílím!	115
Hranice prostoru aneb Každé dítě potřebuje prostor	122
6. KOMUNIKACE	131
Jak komunikujeme?	132
Překážky v komunikaci	132
Jak správně komunikovat?	134
Méně mluvte, více naslouchejte...	134
O komunikaci přímé a nepřímé	141
Sdělujte, co cítíte	144
Jak na to?	146
Jak sdělovat, co se mi nelíbí?	147
7 JAK NÁS OVLIVŇUJÍ MYŠLENKY A EMOCE?	151
Chyby v myšlení	154
Nepodložené závěry (svévolná dedukce)	155
Zkreslený výběr faktů (selektivní abstrakce)	155
Nadměrné zevšeobecňování (nadměrná generalizace)	156
Přehánění a bagatelizace	156
Vztahovačnost (personalizace)	157
Černobílé myšlení (dichotomie myšlení)	157
Čtení myšlenek	158
Negativní věštby	159
Diskvalifikace pozitivního	159
Argumentace emocemi (katatymní myšlení)	160
Značkování (nálepkování)	160
Teror „bychů“ a „musů“	162
Černé brýle	162
Efekt sněhové koule	163
A co emoce?	163

8 METODA ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	164
9 O HNĚVU ANEB JAK HO OSEDLAT A ZKROTIT?	167
Začněte u sebe!	171
Sledování a sebesledování	172
Pust'ťte se do toho!...	173
Nepotlačujte hněv, mluvte o něm	173
Trhání papíru	174
„Začmárání papíru“	175
Boxovací pytel	175
Aktivita nebo činnost	175
Sport	176
Změňte místo či prostředí	177
Napište to!	177
Trénink zvládnutí konfliktu	178
Jak moc se nyní zlobím	179
Počítání	182
Odejít z konfliktu	183
Červené světýlko nebo nápis v hlavě	183
Sebeinstruktáž	184
Kartičky	185
Práce s myšlenkami	185
Imaginace	186
Zklidňující dýchání	187
ZÁVĚREM...	191
POUŽITÁ LITERATURA	193
Citované filmy a divadelní hry	199