

Obsah

Úvodní slovo	9
Poděkování	10
Úvod	
K čemu dítě potřebuje svou vůli	13
Rodiče chtějí pro své dítě to nejlepší	13
Vůle rodičů a vůle dětí	17
Každý člověk potřebuje vlastní vůli	17
Rozdíl mezi vůlí a přáním	19
Vůle je základ – bez vůle zůstanou přání nesplněná	22
Vůle a konflikty	22
Část I: Dítě chce – rodiče říkají „ne“	
Dítě smí chtít	25
Stop v nebezpečných situacích	26
1. Kdy rodiče určují hranice?	27
1.1 Ochrana pro tělo	27
1.1.1 Tělesné hranice	27
1.1.2 Ochranná síla ve spojení se vcítěním: „Chci jít přes silnici sám!“	29
1.2 Ochrana pro duši	30
1.2.1 Duševní potřeby	30
1.3 Ochrana pro společnost	41
1.3.1 Zprostředkování hodnot	41
1.3.2 Nástroj pro měření hodnot	72
1.3.3 Svědomí	85
1.3.4 Odpovědnost a pochopení životních souvislostí	87
1.3.5 Děti poznávají souvislosti	91

1.3.6	Rodiče ještě nesou za dítě odpovědnost	95
1.3.7	Rodiče předají dětem odpovědnost příliš brzy	99
1.3.8	Předání odpovědnosti dítěti	101
2.	Jak rodiče určují hranice?	104
2.1	Autoritářská a harmonická výchova	107
2.2	Vůle dítěte je vždycky v pořádku	111
2.3	Říkat „ne“	112
2.4	Shrnutí	116
 Část II: Rodiče chtějí – dítě říká „ne“		
	Rodiče vyžadují od dítěte pomoc	117
3.	Zástupná síla: odneseme dítě do postele	119
3.1	Rodiče jednájí za dítě	122
3.2	Rodiče rozhodují za dítě: Masopustní veselí?	126
3.3	Dítě dostává odpovědnost	131
3.4	Komunikace bez jednání děti přetěžuje	134
3.5	Děti potřebují svobodu i hranice	135
4.	Donucovací síla: Má trest smysl?	137
4.1	Stud jako trest	139
4.2	Vina jako trest	140
4.3	Ale člověk přece MUSÍ...	146
4.4	Sněz tu čokoládu hned	147
4.5	Odvaha říkat „ne“	148
5.	Dobrovolnost	150
5.1	Už nikdy žádné MUSÍŠ	151
5.2	Vzájemná pomoc	152
5.3	Učit se dobrovolně	154
5.4	Odpovědnost za sebe samého	156
5.4.1	Podřídit se v práci?	156
5.4.2	Pomoc v domácnosti: dobrovolná	157
5.5	Zástupná, nebo donucovací síla: Budeme jíst společně?	158
5.6	Posilujte vůli svého dítěte	161

5.6.1	Rodiče připomínají dětem pravidelné termíny: Hodiny hudby	161
5.6.2	Rodiče připomínají dětem pravidelné úkoly: Ušáček „je cítit“	164
5.6.3	Rodiče děti omezují: Domácí úkoly, nebo kino . . .	165
5.7	Nést odpovědnost za rozhodnutí: Mají děti dělat práci za trest?	167
5.8	Dobrovolně dává každý rád	169
5.8.1	Vynést odpadky: Prosba, nebo příkaz?	170
5.8.2	Prostřeš ten stůl?	172
5.8.3	Přineseš minerálku?	174
5.8.4	Ráda vstávám brzo!	175
5.8.5	Nechce se mi do školy!	176
5.9	Jak zacházet s „chybami“	178
5.9.1	Elise spadlo dítě	179
5.9.2	Laptop spadl na zem	181
5.9.3	Vosk na ubrusu	181
5.10	Od hněvu ke klidu	182
5.10.1	Pozdní příchod	183
5.11	Konflikty v rodině	184
5.11.1	Jedno peříčko pro dvě děvčátka	184
5.11.2	„Válka bačkor“	185
5.11.3	Nové cesty pro rodiny	186
5.12	Vcítění pro mámu	187
5.12.1	Moje vlněná deka se válí ve špíně!	188
5.12.2	Šťastné děti	188
5.13	Šťastní rodiče, vzteklí rodiče	189

Nenásilná komunikace ve výchově dětí

Úvod	191
1. Kdo má problém?	192
1.1 Vaše dcera je smutná, protože kamarádka nepřišla na domluvené setkání	192
1.2 Váš syn stále zapomíná nakrmit králíka	193

2. Čtyři kroky v nenásilné komunikaci	194
2.1 Co vidíme	194
2.2 Co cítíme	194
2.3 Co potřebujeme	194
2.4 Když prosíme	194
3. Tvoje strana: „Jak se právě cítíš?“ – poskytování empatie . . .	195
4. Moje strana	196
4.1 „Jak se teď cítím?“ – vcítění do sebe samého	196
4.2 Chci ti říct tohle... – vysílání empatického já-sdělení	197
5. Nenásilné vyjádření „ne“ nebo použití ochraňující síly	198
6. Pořád to v nás vře	199
6.1 Být sám	199
6.2 Co cítím – co potřebuji – co mohu udělat?	200
6.3 Vysíláme já-sdělení a odpověď je „ne“	200
7. Děkuji	201
8. Takhle jsem to nechtěla	201
9. Prospívá mezilidským vztahům	202
Použitá literatura a doporučení	204