

OBSAH

Úvod	7
1. Skvělí rodiče dělají to, co říkají, že udělají	17
2. Skvělí rodiče dělají to, co znají.	19
3. Skvělí rodiče nejprve mění sami sebe	22
4. Skvělí rodiče se zaměřují na krátkodobé i dlouhodobé cíle. . . .	25
5. Skvělí rodiče pohlíží na rodičovství jako na dovednost	29
6. Skvělí rodiče začínají s empatií – naladí se na pocity a soustředí se na ně.	31
7. Skvělí rodiče si dávají pozor na slůvko „ale“	34
8. Skvělí rodiče berou ohled na rozpoložení svých dětí.	36
9. Skvělí rodiče berou své děti takové, jaké jsou	40
10. Skvělí rodiče se vyhýbají těmto třem nevhodným slovním obrátům	42
11. Skvělí rodiče učí děti vnímat své pocity a volit své chování. . .	46
12. Skvělí rodiče nejsou dokonalí.	49
13. Skvělí rodiče dávají dětem prostor k tomu, aby se naučily osobní zodpovědnosti.	52
14. Skvělí rodiče odolávají pokušení řešit za děti nepříjemné pocity	56
15. Skvělí rodiče mají své pocity pod kontrolou.	60

16. Skvělí rodiče dávají najevo své nálady a pocity	62
17. Skvělí rodiče věnují pozornost tomu, co se děje	65
18. Skvělí rodiče si pěstují vědomí sebe sama	67
19. Skvělí rodiče používají pozitivní dotek.	69
20. Skvělí rodiče pomáhají dětem rozvíjet pozitivní návyky	72
21. Skvělí rodiče rozlišují mezi cíli a metodami	75
22. Skvělí rodiče dávají dětem na výběr	77
23. Skvělí rodiče neodměňují chování, které nechtějí, aby se opakovalo	80
24. Skvělí rodiče „přistihnou“ děti, když jsou ukázněné (a konkrétně jim řeknou, co se jim líbilo).	82
25. Skvělí rodiče trestají s láskou	84
26. Skvělí rodiče trestají v soukromí.	86
27. Skvělí rodiče se vyhýbají trestům, když jsou unavení nebo mají hlad	88
28. Skvělí rodiče káráním učí [ale... nepoužívají tvrdé tresty] . . .	89
29. Skvělí rodiče jsou si vědomi, že mozky dětí se liší.	91
30. Skvělí rodiče věnují pozornost tomu, co říkají a jak to říkají .	94
31. Skvělí rodiče vědí, že činy jsou přesvědčivější než slova.	96
32. Skvělí rodiče praktikují emoční koučování.	99
33. Skvělí rodiče podporují sebeovládání	103
34. Skvělí rodiče vidí v dětech malé badatele a vědce	106
35. Skvělí rodiče sdělují své názory a stanoviska, aniž by trvali na jejich dodržení	109
36. Skvělí rodiče umožňují dětem, aby se učily pochybováním .	111
37. Skvělí rodiče sdílejí svou moc.	113
38. Skvělí rodiče jsou šéfy (neboli uplatňují autoritativní styl) . .	116

39. Skvělí rodiče udržují vřelý a láskyplný přístup	118
40. Skvělí rodiče jednají se svými dětmi ohleduplně, laskavě a s respektem	120
41. Skvělí rodiče očekávají od svých dětí, že s nimi budou zacházet ohleduplně, laskavě a s respektem.	122
42. Skvělí rodiče jen zřídka kdy chválí: „Dobrá práce!“ nebo „Ty jsi tak výjimečný!“	124
43. Skvělí rodiče se vyhýbají „nálepkování“	127
44. Skvělí rodiče jednají narovinu	130
45. Skvělí rodiče používají „koncept lešení“	133
46. Skvělí rodiče udávají důvody	136
47. Skvělí rodiče dávají férová varování	139
48. Skvělí rodiče jsou transparentní, když se rozhodují	142
49. Skvělí rodiče vědí, že i jejich důvody mají svá omezení.	145
50. Skvělí rodiče využívají sílu přirozených důsledků	148
51. Skvělí rodiče dovedou děti včas zbrzdit	151
52. Skvělí rodiče slouží jako zpomalovací retardéry	156
53. Skvělí rodiče jsou důslední.	158
54. Skvělí rodiče jsou věcní a drží se faktů	161
55. Skvělí rodiče učí návykům, které přinášejí štěstí a spokojenost (a rovněž se jich sami drží)	164
56. Skvělí rodiče učí děti třem T – Trénink, Trpělivost a vyTrvalost	170
57. Skvělí rodiče dopřávají dětem čas na hraní.	173
58. Skvělí rodiče dopřávají dětem dostatek spánku	176
59. Skvělí rodiče povzbuzují rozumné riskování.	178
60. Skvělí rodiče povzbuzují děti, aby „konaly dobro“	181

61. Skvělí rodiče se vyhýbají boji o moc.	183
62. Skvělí rodiče neuplácejí	185
63. Skvělí rodiče si udělají na děti čas a věnují jim plnou pozornost.	190
64. Skvělí rodiče si vyhrazení dostatek času jen pro sebe.	192
65. Skvělí rodiče umějí „otočit“ sdělení	195
66. Skvělí rodiče odvádějí pozornost jiným směrem.	196
67. Skvělí rodiče umějí přeformulovat své požadavky.	198
68. Skvělí rodiče se zaměřují na pozitiva	200
69. Skvělí rodiče mohou měnit své rozpoložení (být blázniví a hraví)	202
70. Skvělí rodiče se vyhýbají zbytečným „scénám“	204
71. Skvělí rodiče včas zastaví nevhodné jednání	206
72. Skvělí rodiče opakují situaci znovu a lépe.	208
73. Skvělí rodiče s dětmi nacvičují.	211
74. Skvělí rodiče se zaměřují na vztahy	214
75. Skvělí rodiče, začněte hned!	216