

# Obsah

Úvod	
Sebeúcta – jedna z nejpodstatnějších věcí . . . . .	9
<b>1 Mylné názory na sebeúctu . . . . .</b>	<b>13</b>
Mylný názor č. 1: Kdo je bohatý, má pevnou sebeúctu. . . . .	13
Mylný názor č. 2: Kdo je úspěšný, má pevnou sebeúctu. . . . .	14
Mylný názor č. 3: Kdo je inteligentní, má pevnou sebeúctu. . . . .	14
Mylný názor č. 4: Kdo je krásný, má pevnou sebeúctu. . . . .	15
Mylný názor č. 5: Kdo je mocný, má také mocnou sebeúctu. . . . .	15
<b>2 Vývoj sebeúcty . . . . .</b>	<b>17</b>
Důležitou roli hrají geny . . . . .	17
Význam vnitřních programů . . . . .	18
Životní otázky . . . . .	19
<b>3 Negativní programy jsou škodlivé pro sebeúctu . . . . .</b>	<b>25</b>
Utajený program Nejsem vítáný . . . . .	25
Utajený program Nejsem dostatečný . . . . .	38
Utajený program Ošidili mě . . . . .	53
Další negativní utajené programy, které jsou typické . . . . .	63
Chvála sebelásky . . . . .	71
<b>4 Analýza pocitu vlastní hodnoty – rodiče získávají „jasnozřivost“</b>	<b>73</b>
Životní otázky v analýze pocitu vlastní hodnoty . . . . .	74
Kazuistiky . . . . .	80
To nejpodstatnější o utajených programech . . . . .	87
Jak nové programy ukotvujeme . . . . .	89

<b>5</b>	<b>Problematické vztahy mezi rodiči a dětmi</b>	<b>97</b>
	Narcistické zneužívání	97
	Dítě jako náhrada za partnera	105
	Dítě v symbióze	111
	Rozmazlování	120
	Když chybí jeden z rodičů	123
	Děti úspěšných rodičů	126
<b>6</b>	<b>Úzkosti rodičů ve společnosti zaměřené na výkon</b>	<b>129</b>
	Obavy rodičů-stíhaček	131
	Co mohou rodiče-stíhačky dělat	133
<b>7</b>	<b>Vývoj nezávislé sebeúcty</b>	<b>143</b>
	Jak zacházet s pochvalami	144
	Jak zacházet s kritikou	148
	Jak zacházet s odpovědností	150
	Puberta a sebeúcta	157
<b>8</b>	<b>Jak propustit děti do nezávislosti</b>	<b>163</b>
	Milovat, ale nezadržovat	163
	Když se „děti“ nechtějí odpoutat	167
	Otázka po smyslu života	169
	Vidět děti tohoto světa	171
<b>Příloha</b>		<b>173</b>
	Psychoedukace ve škole – obecné rady učitelům	173
	Materiál pro rodiče – příběhy pro děti	182
	Závislost na počítačových a online hrách u dětí a mladistvých	190
	Adoptované děti	191
<b>Literatura</b>		<b>195</b>