

Obsah

<i>Předmluva k novému vydání</i>	7
I. Budování vztahů	15
1. Buďte dětem k dispozici	15
2. Jenom naslouchejte a nedělejte předčasné soudy	16
3. Pamatujte si jména	18
4. Důležité je vzájemné sdílení	19
5. Dejte důraz na to, co je podobné	21
6. Dbejte na dostatečnou přípravu	23
7. Berte děti na místa, která jsou něčím zvláštní	24
8. Buďte opravdoví a nic nepředstírejte	26
II. Nevzbouzejte v dítěti hrůzu	29
9. Opatrně s představami	29
10. Pozor na negativní city	32
11. Buďte ochotni nabídnout svou přítomnost	34
12. Najděte si klidné místo	36
13. Předvídejte, co se asi stane při setkání s neznámými lidmi	37
14. Nikdy neuvádějte děti do rozpaků	39
15. Neproověřujte je	40
16. Projevte zájem, ale dítě neohrožujte	42
17. Ptejte se tak, aby to dítě neohrožovalo	44
III. Věnujte péči prožitkům úspěchu	46
18. Do vašeho vztahu zapojte dosažení úspěchu	46
19. Konstatujte pozitivní věci, aniž byste hodnotili	49
20. Na dětské projevy zájmu reagujte	51
21. Využijte již dosaženého úspěchu	54
22. Všimněte si záblesků zájmu	55
23. Schovávejte si důkazy	57
24. Zdůrazňujte dovednosti, ve kterých se dítě zlepšilo	58
25. Zbavte se nevyslovených očekávání	59
26. Mějte reálná očekávání	61
27. Uvědomte si, že jste dětem vzorem	63
28. Děti nenuďte	65

IV. Most ke světu plnému lásky	67
29. Vložte do dítěte kousek sebe	67
30. Řekněte dětem, že jsou součástí vašeho světa	69
31. Využijte, co nabízí příroda	70
32. Dovolte dětem, aby se o vás podělili s ostatními	72
33. Podělte se o něco svého	73
34. Dovolte dětem, aby vám pomáhaly	75
35. Buďte pojítkem s vnějším světem	76
36. Ať děti využívají sílu, která je ve vás, pro sebe	78
37. Projevy účasti	80
38. Vyprávějte příběhy ze svého života	82
V. Podporujte svobodu volby	84
39. Nechte iniciativu na dětech	84
40. Rozvíjejte vnitřní motivaci	86
41. Odměna a přátelství	87
42. Ať si děti vyberou samy	89
43. Snažte se o vzájemnou důvěru	90
44. Buďte vnímaví k nenápadným signálům	92
45. Naučte děti, aby našly ve škole zalíbení	93
VI. Jak zvládnout silné emoce	95
46. Uznejte právo dítěte na emoce	95
47. Kudy ven?	97
48. Dejte jim čas	99
49. Silné emoce a navazování kontaktu	100
50. Naučte děti emoce si příliš nepřipouštět	102
51. Pomozte dětem uvolnit se - zaměstnejte jejich tělo	103
52. Ukažte dětem, že přijímáte i to, co je nežádoucí	105
53. Vyprávějte jim příběhy	106
54. Povzbuzujte děti, aby mluvily i s jinými dospělými	108
55. Dejte vyděšeným dětem nějaký pevný bod	110
VII. Pozitivní přístup plný porozumění	112
56. Naučte děti pozitivnímu postoji k sobě samým	112
57. Povězte dětem, jak dobře jim to jde	114
58. Radujte se z nalézání skrytých rezerv	115
59. Buďte připraveni, že vás budou zkoušet	116
60. Není jedno, jak děti oslovujete	118
61. Přijďte s něčím novým	119
62. Mějte smysl pro humor	120
63. Doteky jsou často silnější než slova	121
<i>Příloha: Návod pro rozvíjení sebedůvěry u dětí</i>	123