

# Obsah

Poděkování / 9

Úvod / 11

1. Rodičům se spílá, ale nepomáhá / 14
2. Rodiče nejsou bohové, jen lidé / 24
3. Jak dětem naslouchat, aby s námi mluvily: jazyk přijetí / 42
  - Síla přijetí / 43
  - Neverbální komunikace přijetí / 47
  - Sdělování přijetí verbálně / 51
  - Klíč k otevření srdce / 58
  - Aktivní naslouchání / 60
4. Uvedení aktivního naslouchání do praxe / 71
  - Kdy problém přísluší dítěti? / 72
  - Jak to, že aktivní naslouchání funguje? / 77
  - Kdy má rodič použít aktivní naslouchání? / 84
  - Běžné chyby při používání aktivního naslouchání / 88
5. Jak naslouchat dětem, které ještě příliš nemluví / 99
6. Jak mluvit, aby děti poslouchaly / 106
  - Když problém přísluší rodičům / 108
  - Neefektivní způsoby, jak čelit nepřijatelnému chování / 110
  - Efektivní způsoby, jak dítě konfrontovat / 116
  - Nezbytné náležitosti JÁ-sdělení / 119

7. JÁ-sdělení: uvedení do praxe / 126  
Další použití JÁ-sdělení / 139
8. Změna nepřijatelného chování změnou prostředí / 144
9. Nevyhnutelné spory mezi rodiči a dětmi: kdo by měl zvítězit? / 152  
Boj o moc mezi rodiči a dětmi: kdo vyhraje, kdo prohraje? / 155
10. Rodičovská moc: oprávněná nutnost? / 166  
Co je autorita? / 166  
Podstatné limity rodičovské moci / 170  
Jak na děti působí rodičovská moc / 175  
Některé závažné otázky týkající se rodičovské autority / 184
11. Jak vyřešit konflikt, aby nikdo neprohrál: metoda  
„bez poražených“ / 192  
Proč je Metoda III tak účinná / 198
12. Čeho se rodiče při používání metody „bez poražených“ obávají / 211  
Nejsou to jen stará známá rodinná sezení pod jiným jménem? / 211  
Metoda III jako slabina rodičů / 213  
Skupina nemůže rozhodovat / 216  
Zabírá to moc času / 218  
Copak není správné, aby rodiče používali Metodu I,  
když jsou přece moudřejší? / 220  
Funguje Metoda III i u malých dětí? / 221  
A nejsou situace, kdy je nutné Metodu I přece jen použít? / 224
13. Uvedení do praxe / 228  
Jak začít? / 228  
Šest kroků / 229  
Problémy, na které rodiče narazí / 237  
Metoda „bez poražených“ ve sporech mezi dětmi / 243  
Když se problém týká obou rodičů / 247  
„Můžeme používat všechny tři metody?“ / 250  
„Jsou situace, kdy Metoda III zklame?“ / 251
14. Jak na to, aby se k vám děti neobrátily zády? / 253  
Otázka hodnot / 254  
Otázka práv dítěte / 259  
„Copak nemohu děti svým hodnotám naučit?“ / 260

15. Rodiče mohou zabránit konfliktům tím, že změní sami sebe / 267  
Můžete více přijímat sám sebe? / 268  
Čí jsou to děti? / 269  
Máte opravdu rádi děti, nebo jen určitý typ dětí? / 271  
Jsou vaše hodnoty a přesvědčení jediné správné? / 272  
Je váš vztah s partnerem na prvním místě? / 273  
Mohou rodiče změnit své postoje? / 274

16. Další „rodiče“ vašich dětí / 278

Příloha / 287