

Obsah

Úvod	9
------------	---

Část první Jak si uchovat zdravý rozum

1 Buďte v klidu	16
2 Nikdo není dokonalý	18
3 Poznejte, co vám jde	20
4 Téměř každé pravidlo lze sem tam porušit	22
5 Nesnažte se dělat všechno	24
6 Nemusíte se řídit každou radou, kterou dostanete (včetně této) ...	26
7 Chtít utéct je normální	28
8 Před dětmi se smíte skrývat	30
9 I rodiče jsou jenom lidi	32
10 Nezanedbávejte svůj vztah s partnerem	34

Část druhá Pravidla pro správný přístup

11 Jenom láska nestačí	40
12 Každý recept potřebuje jiné ingredience	42
13 Tvařte se, že je vidíte rádi	44
14 Ke svému dítěti se chovejte s úctou	46
15 Těšte se z jejich přítomnosti	48
16 Uklízet po sobě není tak důležité, jak si myslíte	50
17 Když chcete být dobrým rodičem, víte, do čeho jdete	52
18 Svoje obavy si nechte pro sebe	54
19 Dívejte se jejich očima	56
20 Při výchově zapomeňte na konkurenční boj	58

Část třetí Pravidla pro každý den

21 Nechte je v tom	64
22 Naučte je myslet vlastní hlavou	66

23	Chvalte s mírou	68
24	Pochopte význam hranic	70
25	Úplatky nemusí být špatné	72
26	Nálada je nakažlivá	74
27	Stravovací návyky jim vytváříte na celý život	76
28	Komunikujte	78
29	Stanovte jasné cíle	80
30	Zapomeňte na neustálé otravování	82

Část čtvrtá Kázeňská pravidla

31	Vystupujte jednotně	88
32	Cukr je lepší než bič	90
33	Buďte důslední	92
34	Odvažte se	94
35	Zaměřte se na problém, ne na osobu	96
36	Nezažehťe sami sebe do slepé uličky	98
37	Když ztratíte trpělivost, prohráváte	100
38	Omluvte se, když uděláte chybu	102
39	Pusťte je zase dovnitř	104
40	Právo vyjádřit se	106

Část pátá Osobnostní pravidla

41	Poznejte, jakou motivaci má vaše dítě	112
42	Každé dítě by mělo být v něčem dobré	114
43	Naučte se oceňovat vlastnosti, které vám připomínají někoho jiného	116
44	Hledejte, v čem jste si podobní	118
45	Najděte na nich vlastnosti, které byste mohli obdivovat	120
46	Nechte je, ať jsou lepší než vy sami	122
47	Na jejich přístupu záleží stejně jako na jejich úspěších	124
48	Své obavy si nechte pro sebe	126
49	Pozor na to, co jim vtlokáte do hlavy	128
50	Nesnažte se mít dokonalé dítě	130

Část šestá Sourozenecká pravidla

51 Postarejte se, ať mají jeden druhého	136
52 Uvědomte si, že hádky jsou (v rozumné míře) zdravé	138
53 Naučte je vyřešit si své spory mezi sebou	140
54 Fungujte jako tým	142
55 Nechte je, ať se zabaví navzájem	144
56 Nikdy své děti vzájemně nesrovnávejte	146
57 Různé děti potřebují různá pravidla	148
58 Nemějte svého oblíbence	150
59 Změna je život	152
60 Objevte silné stránky každého ze svých dětí	154

Část sedmá Školní pravidla

61 Škola a výchova jsou dvě naprosto různé věci	160
62 Školu je potřeba brát se vším všudy	162
63 Stůjte za svým dítětem	164
64 Šikana je vždycky vážná věc	166
65 Naučte je, jak se bránit	168
66 Tolerujte jim kamarády, kteří se vám nezamlouvají	170
67 Nezapomínejte, že jste jejich rodič, ne učitel	172
68 Nerozmazlujte je	174
69 Netlačte na ně	176
70 Musí žít s důsledky svých rozhodnutí (a je to tak dobře)	178

Část osmá Pravidla pro dospívající

71 Nepanikařte	184
72 Pamatujte na třetí Newtonův zákon	186
73 Dejte jim hlasovací právo	188
74 Nedívejte se pod matraci	190
75 Když je budete neustále obskakovat, nepomáháte ani jim, ani sobě	192
76 Nesnažte se zastavit rozjetý vlak	194
77 Křik nic neřeší	196

78	Vždycky je to něco za něco	198
79	Projevujte aspoň nějaký respekt k věcem, na nichž jim záleží ...	200
80	Zaujměte zdravý postoj k sexu	202

Část devátá Pravidla pro případ krize

81	Nepoužívejte své děti jako zbraň	208
82	Nechte je poprat se s tím po svém	210
83	Děti se s věcmi nevyrovnávají o nic rychleji než dospělí	212
84	Následky můžou trvat celý život	214
85	Řekněte jim, o co jde	216
86	Naučte je umění prohrávat	218
87	Je lepší souhlasit než mít pravdu	220
88	Vaše činy hovoří mnohem hlasitěji než všechna vaše slova	222
89	Dejte jim jasně najevo, že jsou pro vás prioritou číslo jedna	224
90	Ne všechno se dá napravit	226

Část desátá Pravidla pro dospělé

91	Nechte je být	232
92	Počkejte, až vás o radu požádají sami	234
93	Berte je jako dospělé	236
94	Nesnažte se být jejich nejlepším přítelem	238
95	Podporujte je v jejich rozhodnutí	240
96	Zapomeňte na podmíněčné dary	242
97	Nesnažte se hrát to na city	244
98	Pamatujte na to, že vás pořád potřebují	246
99	Není to vaše chyba	248
100	Jednou rodičem, rodičem navždy	250