

# OBSAH

ÚVOD.....	11
<b>První část</b>	
<b>ZÁKLADNÍ FAKTA O CHOVÁNÍ A JEHO ZLEPŠOVÁNÍ.....</b>	<b>15</b>
1. kapitola PROČ JSOU DĚTI HODNÉ A PROČ ZLOBÍ.....	16
1. pravidlo .....	17
2. pravidlo .....	20
3. pravidlo .....	22
Čtyři chyby ve výchově dětí, kterým byste se měli vyhnout.....	23
Příklady <i>chyb</i> ve výchově dětí.....	23
Fyzické problémy mohou přispívat k problémům s chováním .....	24
2. kapitola SROZUMITELNÁ KOMUNIKACE PODPORUJE ÚSPĚŠNÉ RODIČOVSTVÍ ...	26
Rodiče se musejí shodovat na cílech .....	27
Stanovení rodinných pravidel.....	28
Dávejte efektivní pokyny a příkazy .....	29
Děti potřebují disciplínu a lásku.....	30
„Důvody“, proč rodiče neukáznou své děti.....	31
3. kapitola ZPŮSOBY, JAK POSILOVAT ŽÁDOUCÍ CHOVÁNÍ.....	34
Používejte aktivní ignorování .....	35
Odměňujte dobré alternativní chování .....	37
Pomozte svému dítěti chovat se dobře .....	37
Použijte Babiččino pravidlo .....	38
Buďte dobrým příkladem .....	39
Buďte organizovaní rodiče .....	40
4. kapitola CO JE TIME-OUT? KDY HO RODIČE POUŽÍVAJÍ?.....	43
Otázky, které rodiče pokládají .....	43
Co je time-out? .....	45
Time-out z pohledu vašeho dítěte.....	46
Time-out vaše dítě emocionálně nezraní .....	47
Vaše dítě od dvou do dvanácti let .....	47

Sledujte samotné nevhodné chování .....	47
Které druhy nevhodného chování si zaslouží time-out? .....	47
Zvolte si pouze jedno nebo dvě cílová chování .....	49
Počítejte, jak často k cílovému chování dochází .....	51
<b>5. kapitola Hlavní metody, jak zastavit problémové chování .....</b>	<b>52</b>
Otázky, které rodiče pokládají ohledně trestání .....	52
Buďte racionálním a neagresivním vzorem .....	54
Správné používání vyhubování a nesouhlasu .....	55
Přirozené následky nevhodného chování .....	57
Použití behaviorálního trestu za nevhodné chování .....	60
Nevhodné chování někdy přetrvává .....	62
<b>Druhá část</b>	
<b>ZÁKLADNÍ TECHNIKY METODY TIME-OUT .....</b>	<b>65</b>
Osobní zkušenosti dětí s time-outem .....	66
<b>6. kapitola ZAČÍNÁME S METODOU TIME-OUT .....</b>	<b>67</b>
<b>7. kapitola VOLBA NUDNÉHO MÍSTA NA TIME-OUT .....</b>	<b>72</b>
Znaky efektivního místa na time-out .....	73
Místa na time-out pro děti od dvou do čtyř let .....	73
Místa na time-out u pěti- až dvanáctiletých dětí .....	76
Nepoužívejte pokoj svého dítěte .....	77
Nepoužívejte strašidelné místo na time-out .....	79
<b>8. kapitola VYSVĚTLENÍ TIME-OUTU VAŠEMU DÍTĚTI .....</b>	<b>81</b>
Vysvětlení time-outu dětem od dvou do čtyř let .....	82
Vysvětlení time-outu dětem od pěti do dvanácti let .....	82
<b>9. kapitola RYCHLÉ UMÍSTĚNÍ DÍTĚTE NA TIME-OUT .....</b>	<b>85</b>
Umístění dvou- až čtyřletých dětí na time-out .....	86
Poslání pěti- až dvanáctiletých dětí na time-out .....	87
<b>10. kapitola ČASOVAČ A ČEKÁNÍ PŘI TIME-OUTU .....</b>	<b>90</b>
Jedna minuta na každý rok věku .....	91
Kam umístit časovač .....	91
Proč je nutný přenosný časovač .....	91
Co dělá rodič během time-outu .....	92
<b>11. kapitola ROZHOVOR S DÍTĚTEM PO TIME-OUTU .....</b>	<b>96</b>
Rozhodnutí, jestli je zapotřebí další ukáznění navíc .....	98
<b>12. kapitola BĚŽNÉ CHYBY A PROBLÉMY TIME-OUTU .....</b>	<b>99</b>
Devět běžných chyb v time-outu, které rodiče dělají .....	100
Když se vaše dítě bouří proti time-outu .....	102
Zvládání dvou- až čtyřletých dětí, které se bouří proti time-outu .....	103
Zvládání pěti- až dvanáctiletých dětí, které se bouří proti time-outu .....	105

### Třetí část

## **DALŠÍ VYUŽITÍ VAŠICH RODIČOVSKÝCH SCHOPNOSTÍ..... 109**

13. kapitola	ZVLÁDÁNÍ NEVHODNÉHO CHOVÁNÍ MIMO DOMOV.....	110
	Návštěvy u přátel a příbuzných .....	111
	Obchody, nákupní centra a restaurace .....	113
	V autě .....	114
	Venkovní aktivity .....	114
14. kapitola	POUŽÍVÁNÍ BODŮ, ŽETONŮ A SMLUV.....	116
	Nabídka bodových odměn .....	117
	Psaní smluv mezi rodičem a dítětem .....	122
	Při psaní a používání smlouvy postupujte ve čtyřech krocích .....	123
15. kapitola	TIME-OUT PRO DVĚ DĚTI.....	126
	Zmírňování konfliktů mezi dětmi .....	126
	Kdy a jak používat time-out pro dva .....	127
16. kapitola	TIME-OUT PRO HRAČKU MÍSTO PRO DÍTĚ .....	130
	Time-out pro hračky a zastavení nevhodného chování.....	131
	Kroky time-outu pro hračky.....	132
	Další nápady pro rodiče.....	134
17. kapitola	ZVLÁDÁNÍ AGRESIVNÍHO A NEBEZPEČNÉHO CHOVÁNÍ .....	136
	Zvládání agresivního a nebezpečného chování.....	138
	Větší pomoc pro agresivní dítě .....	140
18. kapitola	POMOZTE SVÉMU DÍTĚTI VYJADŘOVAT POCITY.....	143
	Použití základních technik reflektivního naslouchání .....	144
	Reflektivní naslouchání a problémy, s nimiž se rodiče setkávají.....	147
	Posilte emocionální inteligenci svého dítěte .....	148
19. kapitola	DALŠÍ PROBLÉMOVÉ CHOVÁNÍ - OTÁZKY A ŘEŠENÍ .....	150

### Čtvrtá část

## **DALŠÍ MOŽNOSTI, JAK POMOCT SVÉMU DÍTĚTI..... 157**

20. kapitola	UČITELÉ A RODIČE JAKO PARTNEŘI.....	158
	Spolupráce s učitelem vašeho dítěte .....	158
	Jak učitelé zvládají chování dětí .....	162
21. kapitola	UŽITEČNÉ KURZY A KNIHY PRO RODIČE .....	167
	Rodičovské kurzy .....	167
	Vytvoření SOS svépomocné skupiny .....	168
	Plánování SOS skupiny se šesti sezeními .....	169
	Tvořit SOS rodičovské skupiny i u nás? .....	169
	Další užitečné knihy pro rodiče .....	169

22. kapitola	KDY A JAK ZÍSKAT PROFESIONÁLNÍ POMOC.....	171
	Čtyři přístupy k pomáhání dětem a rodičům .....	173
23. kapitola	OVLÁDNĚTE SVŮJ VZTEK.....	175
24. kapitola	KVÍZY A OTÁZKY PRO RODIČE.....	179
	Kvíz 1 .....	180
	Kvíz 2.....	182
	Kvíz 3.....	184
	Kvíz 4.....	186
PŘÍLOHY	.....	188
REJSTŘÍK	.....	208
POUŽITÁ LITERATURA	.....	219
O AUTOROVĚ	.....	223



„Společně šťastní!“