

ÚVODEM	7
CO TO JE, KDYŽ SE ŘEKNE...	9
MĚNÍ SE DĚTI I POŽADAVKY NA NĚ KLADENÉ	13
Útěcha i naděje z historie	17
KOŘENY ZDRAVÉHO SEBEVĚDOMÍ	21
A co otec (a manžel)?	24
Gender a sebevědomí	26
Některé psychické souvislosti sebevědomí	29
Dopad psychických ztrát	32
Vnímání sebe sama a sebevědomí	33
PROČ TO VŠECHNO?	35
Kdy začít?	36
ÚSKALÍ SOCIÁLNÍ ROLE PŘIMĚŘENĚ SEBEVĚDOMÉHO DÍTĚTE	39
MUSÍ LÁSKA A PRAVDA ZVÍTĚZIT I PŘI VÝCHOVĚ DĚTÍ?	43
Styl či způsob výchovy dítěte v rodině	44
Jak správně dál podle Earla S. Schaefera?	57
„Česká cesta“ k problematické výchově	59
Kde se to v nás (rodičích) bere?	61
TĚLESNÝ TREST NENÍ ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ, MŮŽE ALE BÝT HROBEM SEBEVĚDOMÍ	63
Vliv tělesného trestu na dětskou psychiku	66
ŠIKANOVÁNÍ A SEBEVĚDOMÍ	73
Rozdíly mezi žertováním (škádlením) a šikanováním	73
Osobnost trýznitele a oběti	74
Šikanování v rodině	75
Pseudopedagogická šikana	76
HODLÁTE VYCHOVAT PODCEŇUJÍCÍ SE DÍTĚ?	79
Bonus pro starší a pokročilé: Ztraceno v překladu	87
Postup pro ty, kdož vsutku nenechají nic náhodě. Zn.: Upřímně a vážně	88

Výchovné fauly	89
„Jante“ aneb „já tě... (sebevědomí odnaučím!)“	93
VAŠE SEBEVĚDOMÍ BUDE OPRAVDU VYSOKÉ! KDYŽ SI HO (MIMO JINÉ TESTY) ZVÝŠÍTE...	95
VŠEHO MOC ŠKODÍ: „MEMENTO MORI“ VÝCHOVY K PŘEHNANÉMU SEBEVĚDOMÍ	107
Internetové zrcadlo	112
Dva pohledy na jednoho člověka	114
VÍCE ODMĚN, MÉNĚ TRESTŮ – STAČÍ TO K PODPOŘE SEBEVĚDOMÍ?	119
ASERTIVITA – „BIČ NEBO TYČ“ PRO SEBEVĚDOMÍ DÍTĚTE	123
ZVLÁDLI JSTE SPOLEČNOU MATURITU S DÍTĚTEM?	129
ZÁVĚR	131
PŘEČTĚTE SI	133