

OBSAH

<i>Hodnocení čtenářů</i>	5
<i>Předmluva (Jack Canfield)</i>	9
<i>Úvod: Tajemství vyrovnaného rodičovství</i>	13
<i>Tři základní koncepty</i>	15
<i>V čem se tato kniha liší od ostatních knih?</i>	17
<i>Můžete být vyrovnanější rodič</i>	19
<i>V náruči lásky</i>	21
UMĚNÍ SEBEREGULACE	
1. Vyrovnaní rodiče vychovávají šťastné děti	25
<i>Vaše rodičovská povinnost číslo jedna</i>	27
<i>Jak vystoupit ze začarovaného kruhu: uzdravení vlastních zranění</i>	30
<i>Jak zvládat vlastní hněv</i>	34
<i>Jak přestat na dítě křičet</i>	40
<i>Proces přechodu z hněvu do klidu během tří minut</i>	45
<i>Když vaše dítě dostane záchvat vzteku: jak si zachovat klid</i>	47
<i>I když pečujete o dítě, neměli byste zapomínat na sebe</i>	52
<i>Když je toho na vás moc</i>	53
<i>Desatero rodiče báječných dětí</i>	56
NAPOJOVÁNÍ SE NA DÍTĚ A VYTVÁŘENÍ HLUBOKÉHO VZTAHU	61
2. Základní ingredience pro vyrovnané rodiče a šťastné děti	63
<i>Proč je napojení na dítě tajemstvím spokojeného rodičovství</i>	64

Napojování se na dítě a vytváření vztahu s dítětem v průběhu jeho vývoje	65
<i>Hodnocení citové vazby</i>	70
<i>Když vaše situace vyžaduje umístění dítěte v zařízení denní péče</i>	74
Základy pevného vztahu	79
Jak se na dítě napojit na hlubší úrovni	81
Jak poznáte, že na vašem vztahu s dítětem je potřeba zapracovat	84
Jak budovat spojení s komplikovaným dítětem	85
Citové konto vašeho dítěte	88
Proč je důležitý „speciální vyhrazený čas“?	89
Každodenní návyky, které posilují a zpříjemňují váš vztah s dítětem	94
Využijte blízkosti k tomu, abyste dítě ráno vypravili z domu	97
Pomocí napojení usnadněte ukládání dětí do postele	101
Deset způsobů, jak se naučit skvěle naslouchat	103
Ale jak dosáhnu toho, aby dítě slyšelo, co říkám?	106
Když se vaše dítě prostě uzavře a zablokuje	108
Když vy i vaše dítě uvíznete v negativitě	110
KOUČINK, NIKOLI KONTROLA	113
3. Jak vychovat dítě, které dokáže řídit samo sebe:	
emoční koučink	117
<i>Co je EQ?</i>	118
Proč je vhodné emoční koučování?	119
Emoční inteligence v průběhu vývoje dítěte	120
<i>Pravda o sebeuklidnění</i>	122
Základy emočního koučování	135
Jak pochopit hněv	144
Uspokojení nejhlubších potřeb dítěte	147
Emoční koučování náročného dítěte	149
Sedm kroků k rozvoji emoční inteligence vašeho dítěte	153
Emoční koučink dítěte během nezvladatelných emocí	156

Když se dítě zlobí, ale nedokáže plakat: vytváření pocitu bezpečí	163
Hrajeme si s dětmi: hry podporující rozvoj emoční inteligence	165
4. Jak vychovat dítě, které se chce chovat správně	173
Dovolte si netrestat	173
Malé tajemství o kázní a trestu	175
Postup v jednotlivých vývojových fázích dítěte	182
Empatické stanovení hranic: základní princip	190
Máte dítěti naplácat?	196
<i>Fyzické tresty: co prokázal výzkum</i>	196
Je křik novou formou výprasku?	198
Jak zůstat s dítětem a neposílat ho na hanbu	199
Vyvozování důsledků	202
Funguje pozitivní rodičovství u náročných dětí?	205
Jak empaticky stanovit hranice	207
Jak pomoci dětem, které testují hranice	211
Odnaučte se vyvozovat důsledky: dvanáct báječných alternativ	213
Jak zasáhnout ve vypjatých situacích	218
Vedeme děti k nápravě škody pomocí tří základních nástrojů: reflexe, náprava, odpovědnost	220
Preventivní údržba	221
Co když vaše dítě překročí stanovené hranice?	223
5. Jak vychovat dítě, které dosahuje úspěchů s radostí a s vědomím vlastní hodnoty	227
Koučink zaměřený na dokonalé osvojení dovedností	227
Co znamená podpora při dosahování mistrovství?	230
Dosahování mistrovství v průběhu vývoje dítěte	233
Základy mistrovství	254
Dejte dětem konstruktivní zpětnou vazbu	258
Jak nebýt úzkostlivý rodič	262
Co když vaše dítě přirozeně nerozvíjí své mistrovství?	265

Jak podporovat schopnost dobře se rozhodovat	272
Jak psát domácí úkoly bez pláče	274
Důvěřujte dítěti – a matce přírodě	276
Doslov	280
<i>Kdy vyhledat odbornou pomoc</i>	280
<i>Budoucnost máte ve svých rukou</i>	281
<i>O autorce</i>	282
<i>Poděkování</i>	283
<i>Doporučená literatura</i>	285