

# Obsah

<b>O autorkách</b> .....	9
<b>1. Základy láskyplného vedení</b> .....	11
Orientace na potřeby dítěte vyžaduje každodenní trénink .....	13
Šest prvků výchovy založené na láskyplném vedení .....	15
Rovnováha mezi láskyplným vedením a samostatností .....	21
Potřeby dětí .....	25
Jak přestat používat odměny a tresty .....	28
Nenásilná komunikace .....	30
<b>2. Váš jasný vnitřní postoj u láskyplného vedení</b> .....	37
Proč vás zkušenosti z dětství stejně vždy doženou .....	42
Tři kroky pro váš jasný vnitřní postoj .....	48
Příklady vašeho jasného vnitřního postoje .....	59
<b>3. Váš ochranný štít – jak sobě a dítěti vytyčit hranice</b> .....	61
Budte sami sobě ochranným štítem .....	62
Váš vnitřní postoj .....	64
Použití ochranného štítu .....	65
Budte svému dítěti ochranným štítem .....	77
Váš vnitřní postoj .....	79
Použití ochranného štítu .....	79
Jak dítěti vytvořit ochranný štít před partnerem-rodičem .....	92
<b>4. Ochraňující násilí</b> .....	101
Použití ochraňujícího násilí .....	103
Jak provést dítě záchvatem vzteku .....	109
Váš vnitřní postoj .....	111
<b>5. Zástupná síla</b> .....	123
Použití zástupné síly .....	126
Váš vnitřní postoj .....	135

<b>6. Jak používat ochraňující násilí v kombinaci se zástupnou silou</b> .....	147
<b>7. Hierarchie na úrovni očí</b> .....	153
Období „první – lepší – rychlejší“ .....	159
Použití hierarchie .....	162
Zlatá pravidla hierarchie .....	163
Příklady z každodenního života .....	165
Váš vnitřní postoj .....	169
<b>8. Láskyplné vedení se svobodným prostorem v každodenním rodinném životě</b> .....	175
Moje dítě mě nerespektuje, je bezohledné a nezdvořilé .....	177
Moje dítě nechce chodit do školky .....	185
Moje dítě je líné a nechce nic dělat .....	188
Moje dítě lže .....	197
Moje dítě nedodržuje pravidla .....	204
Moje děti se hádají .....	209
Moje dítě si nechce čistit zuby .....	214
Další běžné konflikty s dětmi .....	218
<b>9. Cvičení a testy k láskyplnému vedení</b> .....	221
Vnitřní postoj .....	223
Ochranný štít .....	228
Ochraňující násilí .....	230
Zástupná síla .....	231
Ochraňující násilí v kombinaci se zástupnou silou .....	233
Hierarchie .....	234
Svobodný prostor .....	235
<b>Příloha</b> .....	237
<b>Poděkování</b> .....	238
<b>Literatura</b> .....	240