

Obsah

O autorkách	9
1. Základy láskyplného vedení	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
2. Váš jasný vnitřní postoj u láskyplného vedení	37
Proč vás zkušenosti z dětství stejně vždy doženou	42
Tři kroky pro váš jasný vnitřní postoj	48
Příklady vašeho jasného vnitřního postoje	59
3. Váš ochranný štít – jak sobě a dítěti vytyčit hranice	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
4. Ochraňující násilí	101
Použití ochraňujícího násilí	103
Jak provést dítě záchvatem vzteku	109
Váš vnitřní postoj	111
5. Zástupná síla	123
Použití zástupné síly	126
Váš vnitřní postoj	135

6. Jak používat ochraňující násilí v kombinaci se zástupnou silou	147
7. Hierarchie na úrovni očí	153
Období „první – lepší – rychlejší“	159
Použití hierarchie	162
Zlatá pravidla hierarchie	163
Příklady z každodenního života	165
Váš vnitřní postoj	169
8. Láskyplné vedení se svobodným prostorem v každodenním rodinném životě	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
9. Cvičení a testy k láskyplnému vedení	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
Příloha	237
Poděkování	238
Literatura	240