



OBSAH

O rodičích a dětech	9
Část první: Výchozí předpoklady	11
RODIČ: Byla jsem perfektní matka, dokud jsem neměla vlastní děti	12
Můj příběh	13
Role našeho podvědomí – náš vnitřní software	18
<i>Naše podvědomí: Nejsme jenom to, co o sobě víme</i>	19
Rodičovský rejstřík	21
<i>Výbava rodiče do začátku: Náš výchozí bod pro výchovu dětí</i>	21
<i>Proč to někomu funguje a jinému ne?</i>	23
<i>Kde se bere základ našeho rejstříku a jak ho rozšířit</i>	24
DÍTĚ: Jak to vypadá s dětským rejstříkem	26
Výbava dítěte	27
<i>Typy dětských reakcí</i>	28
VZTAH RODIČ-DÍTĚ: Co je důležité k pochopení souvislosti	32
Co je odpovědnost rodiče	33
Vývoj dítěte: Postupné osamostatňování se a přebírání odpovědnosti	34
Hierarchický vztah mezi rodiči a dětmi	34
Nutnost balancovat svoje potřeby a potřeby dětí	37



Část druhá: Co a jak můžeme změnit

43

Inspirace ke změnám, které můžeme udělat

44

Naše podvědomá nastavení	45
Co mám ve svém podvědomí	46
<i>Čtyři základní vnitřní postoje, přesvědčení či obavy, s nimiž se jako rodič potřebuji vypořádat</i>	46
Bezmocnost ve výchově: Houpačka klid–hysterie	58
Individuální vadí – každé dítě má svou vlastní verzi toho, co je mu nepříjemné	61

RODIČOVSKÝ REJSTRÍK: Naše paleta pastelek

64

Proč přidat pastelku	65
Kombinace rodičovského a dětského rejstříku	68
<i>Leckdy nás dítě přinutí rejstřík rozšířit</i>	68
Co můžeme mít v rejstříku	69
<i>Vysvětlování</i>	69
<i>Domluvit se</i>	73
<i>Přirozené nebo předem oznámené důsledky</i>	74
<i>Trestání a proč ho z rejstříku vyřadit</i>	82
<i>Vyhrožování a proč ho v rejstříku nemít</i>	85
<i>Překvapení: U dělejte něco nečekaného, a tím získáte respekt</i>	86
<i>Hrát podle stejných pravidel</i>	90
<i>Být emocionální</i>	92
<i>Zvyšování hlasu, výhružný a varovný tón, křičení</i>	93
<i>Samota</i>	94
<i>Fyzické tresty, fyzické nepříjemno, fyzická převaha, fyzický dotek</i>	95
<i>Barva rozrušené lvice, rozrušeného lva</i>	99
Jak s rejstříkem zacházet	103
Práce s potřebami prakticky	104
Co je správně vs. moje zkušenost a můj názor	106



S čím je třeba počítat	108
Neodmítám dítě, ale odmítám některý jeho projev	109
Dítě a priori neví, co je správné a co ne, co se kde očekává, jaká jsou společenská pravidla	110
Důležitost emocí na straně rodičů	111
Dítě se vyvíjí a každý den je jiné	112
Nejde o to, dítě potrestat a způsobit mu nepříjemnosti; jde o to, pomocť mu nasbírat zkušenosti	113
Manipulace je přirozenou součástí dětského projevu	116

Část třetí: Důležitá témata rodičovské výchovy **119**

Samostatnost dítěte, budování sebedůvěry a jak se vyhnout nebezpečí	120
Budování sebedůvěry	124
Jak se vyhnout nebezpečí	126
<i>Jak naučit dítě, že o své bezpečí se musí postarat samo</i>	126
<i>Jak řešit přehnané obavy a své strachy (jak dítě v samostatnosti podpořit)</i>	128

HRANICE: Jak je stanovit, aby to prospívalo dítěti	134
Jak na to	136

ŠKOLA: Dítě se učí, co znamená „musím“	146
Do školy chodí dítě, ne rodič	148
Tlak školy a jak na něj reagovat – co je čí odpovědnost	149
Jak dítě během školní docházky prakticky podpořit v samostatnosti	152
Školní známky a zodpovědnost rodiče za školní úspěchy	155
Zaměření na chyby, nikoli na to, co dítěti jde	160
Jak zaujmout ke známám, prospěchu a škole zdravý postoj – prakticky	162



Musíme mít na výchovu stejný názor?	166
Rozdílnost mezi partnery	167
Rozdílnost názorů mezi rodiči a prarodiči	170
Můžeme řešit svoje partnerské konflikty před dětmi?	176

Část čtvrtá: Co dělat, když... **181**

Spaní dětí	183
Pokakávání, zadržování stolice	187
Vymýšlení, lhaní	189
Dítě nás vyzývá a provokuje	192
Dítě nemá ve škole kamarády nebo mu ve škole ubližují	194
<i>Specifika dětských vztahů</i>	196
<i>Chci, aby vše bylo po mém, podle mých představ</i>	197
<i>Někdy se o vás zajímám, ale jindy jste mi jedno</i>	198
<i>Vezmu si to za vašimi zády, protože se mi nechce do konfliktu</i>	199
<i>Zvláštní kapitolou problematických vztahů je šikana</i>	200
<i>Neprojevuje se</i>	201
<i>Idealistické představy o světě</i>	202
<i>Jsem jiný</i>	203
Agresivita u dětí	206

A teď vy **208**

O mně **210**

Poděkování **212**

