

Věnování	6
Úvod	Rodičovství je jako jízda na horské dráze . . . . . 7 Zamyslete se nad svým výchovným přístupem . . . . . 15
<b>1. část</b>	<b>Rodič malého dítěte . . . . . 22</b>
1. krok	Poskytování pozitivní pozornosti . . . . . 23
2. krok	Hra a cenné chvíle s dětmi . . . . . 30
3. krok	Povzbuzení a chvála . . . . . 36
4. krok	Práce s odměnami . . . . . 42
5. krok	Vymezování pravidel a jejich důsledné dodržování . . . . . 48
6. krok	Ignorování zlobivého chování . . . . . 57
7. krok	Brzda a další výchovná opatření . . . . . 63
8. krok	Rodinné porady a rodinná setkání . . . . . 69
<b>2. část</b>	<b>Rodič dospívajícího dítěte . . . . . 80</b>
9. krok	Porozumění dospívajícím . . . . . 81
10. krok	Upevňování vztahu s dospívajícími . . . . . 88
11. krok	Poznávání dospívajícího potomka . . . . . 94
12. krok	Podporování dospívajících . . . . . 100
13. krok	Efektivní komunikace (naslouchání a diskutování) . . . . . 107
14. krok	Zvládání konfliktů . . . . . 112
15. krok	Projednávání pravidel a stanovování hranic . . . . . 117
16. krok	Řešení problémů/diskutování . . . . . 124
Závěr	Rodiče, pečujte i o sebe . . . . . 132 Pomoc a podpora pro rodiče . . . . . 136
Rejstřík	142
O autorovi	143