

Rády bychom poděkovaly...	7
Milý čtenáři	8
Jak tuto knihu číst a používat	10
1. Jak pomáhat dětem, aby se vyrovnaly se svými pocity	12
Část I	13
Část II: Komentáře, otázky a příběhy rodičů	35
2. Jak dosáhnout spolupráce	50
Část I	51
Část II: Poznámky, otázky a příběhy rodičů	76
3. Jak pokárat, ale netrestat	88
Část I	89
Část II: Poznámky, otázky a příběhy rodičů	108
Část III: Více o metodě řešení problému	116
4. Podporování samostatnosti	128
Část I	129
Část II: Poznámky, otázky a příběhy rodičů	144
5. Chvála	158
Část I	159
Část II: Poznámky, otázky a příběhy rodičů	171
6. Jak osvobodit děti z jejich role	182
Část I	183
Část II: Příběhy rodičů – přítomnost a minulost	198
7. Když to dáme všechno dohromady	204
A o čem to vlastně všechno je?	210
O dvacet let později...	212
Dopisy	216
Pochybnosti?	228

JAK MLUVIT, ABY NÁS DĚTI POSLOUCHALY, JAK NASLOUCHAT, ABY NÁM DĚTI DŮVĚŘOVALY

vás naučí, jak:

- se vypořádat s negativními pocity vašeho dítěte – frustrace, zklamání, vztek atd., např.: „To musí pěkně naštvat, když domácí úkol zabere více času, než člověk předpokládá.“
- vyjádřit vztek, ale nikomu přitom neublížit: „Nemám ráda, když mě někdo tahá za rukávy.“
- stanovit hranice a přitom zůstat laskavý a vstřícný: „Vidím, že jsi na brášku pěkně naštvaný. Řekni mu to slovy a ne pěstmi.“
- použít jiných metod než trestů: „Tome, žádné běhání. Můžeš si vybrat: buď půjdeš vedle mě, nebo si sedneš do kočárku. Rozhodni se sám.“
- řešit domácí konflikty: „Napadlo mě, že to pro tebe asi není jednoduché odejít od kamarádů, když se dobře bavíte. Na druhou stranu mám o tebe strach, když přijdeš domů pozdě. Zkusme nad tím spolu popřemýšlet, jestli nás nenapadne něco, co by vyhovovalo tobě i mě.“
- použít jiné možnosti než říct klasicky „NE“: „Za pět minut večeríme. Máš čas si teď hrát se Zuzkou u ní doma?“