

Obsah

Poděkování / 9

Úvod / 11

1. Rodičům se spílá, ale nepomáhá / 14
2. Rodiče nejsou bohové, jen lidé / 24
3. Jak dětem naslouchat, aby s námi mluvily: jazyk přijetí / 42
 - Síla přijetí / 43
 - Neverbální komunikace přijetí / 47
 - Sdělování přijetí verbálně / 51
 - Klíč k otevření srdce / 58
 - Aktivní naslouchání / 60
4. Uvedení aktivního naslouchání do praxe / 71
 - Kdy problém přísluší dítěti? / 72
 - Jak to, že aktivní naslouchání funguje? / 77
 - Kdy má rodič použít aktivní naslouchání? / 84
 - Běžné chyby při používání aktivního naslouchání / 88
5. Jak naslouchat dětem, které ještě příliš nemluví / 99
6. Jak mluvit, aby děti poslouchaly / 106
 - Když problém přísluší rodičům / 108
 - Neefektivní způsoby, jak čelit nepřijatelnému chování / 110
 - Efektivní způsoby, jak dítě konfrontovat / 116
 - Nezbytné náležitosti JÁ-sdělení / 119

7. JÁ-sdělení: uvedení do praxe / 126
 Další použití JÁ-sdělení / 139
8. Změna nepřijatelného chování změnou prostředí / 144
9. Nevyhnutelné spory mezi rodiči a dětmi: kdo by měl zvítězit? / 152
 Boj o moc mezi rodiči a dětmi: kdo vyhraje, kdo prohraje? / 155
10. Rodičovská moc: oprávněná nutnost? / 166
 Co je autorita? / 166
 Podstatné limity rodičovské moci / 170
 Jak na děti působí rodičovská moc / 175
 Některé závažné otázky týkající se rodičovské autority / 184
11. Jak vyřešit konflikt, aby nikdo neprohrál: metoda
 „bez poražených“ / 192
 Proč je Metoda III tak účinná / 198
12. Čeho se rodiče při používání metody „bez poražených“ obávají / 211
 Nejsou to jen stará známá rodinná sezení pod jiným jménem? / 211
 Metoda III jako slabina rodičů / 213
 Skupina nemůže rozhodovat / 216
 Zabírá to moc času / 218
 Copak není správné, aby rodiče používali Metodu I,
 když jsou přece moudřejší? / 220
 Funguje Metoda III i u malých dětí? / 221
 A nejsou situace, kdy je nutné Metodu I přece jen použít? / 224
13. Uvedení do praxe / 228
 Jak začít? / 228
 Šest kroků / 229
 Problémy, na které rodiče narazí / 237
 Metoda „bez poražených“ ve sporech mezi dětmi / 243
 Když se problém týká obou rodičů / 247
 „Můžeme používat všechny tři metody?“ / 250
 „Jsou situace, kdy Metoda III zklame?“ / 251
14. Jak na to, aby se k vám děti neobrátily zády? / 253
 Otázka hodnot / 254
 Otázka práv dítěte / 259
 „Copak nemohu děti svým hodnotám naučit?“ / 260

15. Rodiče mohou zabránit konfliktům tím, že změní sami sebe / 267
Můžete více přijímat sám sebe? / 268
Čí jsou to děti? / 269
Máte opravdu rádi děti, nebo jen určitý typ dětí? / 271
Jsou vaše hodnoty a přesvědčení jediné správné? / 272
Je váš vztah s partnerem na prvním místě? / 273
Mohou rodiče změnit své postoje? / 274

16. Další „rodiče“ vašich dětí / 278

Příloha / 287