

OBSAH

Úvod 7

Jak udržet v rodičovství balanc 9

I. VĚNUJTE DÍTĚTI POZORNOST A HRAJTE SI S NÍM

Ukažte mu, že vás zajímá 13

Jak můžete věnovat dítěti pozornost 18

Hrajte si spolu a nechte se dítětem vést 22

Popisujte, co dítě právě dělá 26

II. POVÍDEJTE SI S DÍTĚTEM

Naučte děti naslouchat 34

Jak můžete podpořit jazykové dovednosti dítěte 35

Rozvíjejte jeho čtenářské dovednosti 37

Chvalte a oceňujte 42

III. NASTAVTE SI SPOLEČNĚ HRANICE

Jak dávat pokyny 53

Seznamte dítě s přirozenými a logickými následky 60

Objevte kouzelnou moc odměn 68

Modelujte vhodné chování dítěte 78

IV. NAUČTE SE ŘEŠIT PROBLÉMY SPOLU

Jak vést dítě k přátelskému chování 83

Pomozte mu ovládat negativní emoce 90

Želví technika na uklidnění 94

Jak nacvičit řešení problémů a konfliktů 95

V. NAUČTE SE PŘEDCHÁZET POTÍŽÍM V CHOVÁNÍ

Přehlížejte rušivé chování 105

Přesměrujte pozornost 115

Zaveďte přestávku na uklidnění 117

Jak naučit dítě novému chování 130

Spolupracujte s učitelem 135

VI. JAK ŘEŠIT BĚŽNÉ POTÍŽE V CHOVÁNÍ DĚTÍ

Děti a elektronická komunikace 141

Zlobení na veřejnosti 146

Zdržování 148

Dětská neposlušnost 151

Hyperaktivita, impulzivnost

a krátkodobá pozornost 155

Sourozenecká rivalita a spory mezi dětmi 158

Strachy 164

Když se dětem nechce spát 168

Noční děsy 171

Krádeže 173

Lhaní 175

Problémy spojené s jídlem 177

Reakce na rozvod rodičů 180