

Obsah

Úvod	9
Rodina se vyvíjí	9
Umět společně žít: umění, které se pěstuje v každodenním životě.	10
Konflikt je součástí lidského vztahu, tedy i života	11
Násilí je vyhocením konfliktu a selháním komunikace	12
Jaké jsou cíle této knihy?	14
Jak číst tuto knihu?	15
Co můžete v knize nalézt?	15

KAPITOLA I

Jak „postavit násilí v každodenním životě mimo hru“	17
Příklad rodiny „A“	18
Příklad	18
Umění žít společně	23
Péče o sebe - obděláváme svou zahradu	23
Naslouchání druhému, přijetí jeho odlišnosti	29
Vyjádření pocitu řečí v 1. osobě, tedy „já“	33
Péče o vztah	35
Jak předcházet násilí	47
Potřeba nově promýšlet způsob soužití s dětmi	47
Výchova bez „pozitivního výprasku“	49
Narození dítěte ve vztahu k sociabilitě budoucího dospělého jedince	51
Pozor na obrazovou prezentaci násilí.	52
Stanovení hranic, které dítě potřebuje k růstu	53
Zvládání konfliktů	56
Různé způsoby reakce na konflikt	56
Různé způsoby zvládání konfliktu v rodině	57
Výhody domluvy a mediace.	61
Nároky domluvy a mediace	62

KAPITOLA 2

Děti se dohadují: jak zaujmout efektivní postoj?	65
Pět účinných výchovných postojů	66
Postoje, které jsou často neúčinné	70
Různé stupně konfliktů	72
Zásahy rodičů	73

KAPITOLA 3

Jste svědkem konfliktu: můžete se stát prostředníkem	75
Stali jste se svědkem konfliktu u vás v rodině?	75
Kdy se stát prostředníkem?	75
Co to je být prostředníkem (mediátorem)	76
Jak postupuje prostředník	77
Několik možných úskalí	80

KAPITOLA 4

Dostanete se s někým do konfliktu: dávejte podněty ke konstruktivní domluvě	83
Jaká jsou témata neshod, v nichž můžete být jako členové rodiny zapleteni?	84
Co je domluva?	84
Několik osobních postojů	85
usnadňujících domluvu	85
Jednoduchá domluva	88
Domluva pro „pokročilé“	91
Krátce a okamžitě	91
Styl „rodinné schůzky“	92
Využití při konfliktech v páru nebo mezi dospělými osobami	106
Využití při rodičovských konfliktech po rozvodu nebo rozchodu.	106

KAPITOLA 5

Konflikt nelze vyřešit: je vhodné obrátit se na profesionálního rodinného mediačního pracovníka	109
Otevřený dopis potenciálním uživatelům	110

Charakteristika rodinné mediace Asociace mediátorů České republiky (AMČR)	115
Dvě setkání rodinné mediace s Martinou a Oldřichem	117
Mediace v komiksu	119
Doplňující literatura	127
Kontaktní adresy	129
Etický kodex Asociace mediátorů ČR	132
Pozor, křehké!	134
A co dělat v praxi?	136
Dítě - oběť násilí....	138
Proč?	139
Špatné zacházení s dítětem...	141
Jaké to může mít následky?	142
Jestliže i přesto pociťujete....	142