

Obsah

Úvodem	9
Předmluva	10
1 Semínka v mysli	11
<i>Svým dětem něco sugerujete den co den. Proč to rovnou nedělat pořádně?</i>	
2 Co děti skutečně chtějí	34
<i>Je to levnější než videohry a zdravější než zmrzlina!</i>	
3 Aktivní naslouchání	48
<i>Jak dětem pomůžeme vyrovnávat se s nevlídným světem</i>	
4 Děti a emoce	55
<i>Co se v dítěti vlastně odehrává?</i>	
5 Asertivní rodič	70
<i>Trvejte na svém. Udělej to, a hned teď</i>	
6 Struktura rodiny	84
<i>Táta? Kdo je to táta?</i>	
7 Věková období	98
<i>Je to normální?</i>	
8 Energie a jak si ji šetřit	110
<i>Dobrá zpráva: vaše děti potřebují, abyste byli zdraví a šťastní</i>	
9 Zvláštní situace	118
<i>Jak můžete pomoci, jste-li učitel, politik, příbuzný, soused nebo přítel</i>	
Doslov	135
Dodatek	137