

OBSAH

Poděkování a doporučení	7	Dvou až tříleté děti	22
KAŽDÉ DÍTĚ POTŘEBUJE PEVNÁ PRAVIDLA	9	Čtyř až šestileté děti	24
Rodiče potřebují dobrou „výzbroj“	11	Malí školáci: děti od sedmi let	26
Jde to s dětmi „z kopce“?	12	Nechte se vést...	30
Ukázky příkladů „zlobivých dětí“ mezi osmi měsíci a osmi lety	15	Pro která pravidla se rozhodnout? 30	
Shrnutí toho nejpodstatnějšího	17	Kterým problémům je třeba zabránit?	36
Smysluplná pravidla pro děti každého věku	19	Shrnutí toho nejpodstatnějšího 39	
Kojenci: První rok života dítěte	19	Proč děti vyhlašují válku? 43	
		Důvody nevhodného chování – uzavřený kruh, patová situace	45
		Konkrétní příklady	48



Neodměňujte nevhodné či nepřiměřené chování svého dítěte	52	Když rodiče jednají nejistě a nedůsledně	67
Naslouchejte svému dítěti	52	Výčitky a domluvy	67
Jak efektivně zabránit bojům o moc?	52	Proč?	68
Dejte dítěti více zodpovědnosti	56	Když vás děti přemlouvají a snažně vás prosí	69
Zaveďte pevné rituály	59	Neuposlechnutí bez potrestání	70
Čas lásky a přízně	63	„Skutek utek!“ neboli výhrůžky bez následků.	71
Shrnutí toho nejpodstatnějšího	65	Ignorování	73
		Typické situace	74



OBSAH

Když rodiče jednají nepřiměřeně	77	Otázky a odpovědi k time-outu	134
Výčitky a nadávky	77	Motivace	136
Výhrůžky a tresty	78	Pravidla – otázky – činy	138
Fyzické tresty	79	Stanovte jasná rodinná pravidla	145
Pocity viny nic nespraví	80	Sebekontrola: Rady pro rodiče	145
Shrnutí toho nejpodstatnějšího	81	Smlouva mezi rodiči a dětmi	147
Soustřeďte se na pozitiva	86	Jak slibovat odměny	151
Berte své dítě takové, jaké je	88	Proč to nefunguje u všech dětí?	157
Dodávejte dítěti odvahu	88	Shrnutí toho nejpodstatnějšího	161
Dávejte úspěchům dětí ta pravá jména	90	Berme děti vážně	165
Stanovte jasná rodinná pravidla	93	Chytré poznatky	165
Shrnutí toho nejpodstatnějšího	95	Spontánní poskytnutí přízně	166
Vyjadřujte se jasně a zřetelně	97	Neočekávaná reakce	167
Dávejte dítěti jasné a srozumitelné instrukce	97	Kdo s koho	168
Kontrolujte svou řeč těla i svůj hlas	101	Objevte nové dimenze	169
Metoda „poškozené gramofonové desky“	103	Volba vhodného pomocníka	170
Proměňte svá slova v činy	109	Požádejte o radu maňáska	170
Chybami se člověk učí	110	Vyprávějte mu příběhy	170
Trest časové prodlevy	121	Leo a jeho dudlík	171
		Míšina maminka udělá všechno	173
		Shrnutí toho nejpodstatnějšího	175
		Rejstřík	176



Poděkování a doporučení

Touto cestou bych ráda poděkovala dětskému lékaři Hartmutu Morgenrothovi za jeho podporu a odbornou pomoc, které velice přispěly ke vzniku této knihy.

Spolu s ním jsme například uskutečnili velice zajímavý výzkum, o kterém se zmiňuji v první kapitole našeho praktického rádce (přesněji od strany 36). Doktor Morgenroth má dlouholetou

praxi jako dětský lékař a denně se potýká s naprosto běžnými problémy rodičů a jejich dětí. Naši spoluprací bylo možné odhalit, se kterými konkrétními problémy se rodiče při výchově svých dětí potýkají nejčastěji, a postupným sledováním jsme pak velice snadno zjistili, které tipy a techniky jsou při výchově dětí ty nejefektivnější.

Annette Kast-Zahn

Čekárna v mé ordinaci je nabitá k prasknutí – vypukla totiž chřipková epidemie – proto jsem byl rád, že preventivní prohlídka čtyřleté Niny netrvala příliš dlouho. Jenže v momentě, kdy už jsem se chtěl rozloučit, otočila se na mě její maminka se slovy: „Pane doktore, vlastně bych měla ještě jeden dotaz. Nina je poslední dobou velice náročná. Chová se nemožně. Nevíme si s ní s manželem rady... Co máme dělat?“

Ještě před nedávnem bych si povzdechl a pomyslel bych si: „Musí to být zrovna teď? V čekárně sedí desítky dětí a já vám mám nyní vysvětlovat například princip trestu „časové prodlevy“? Mám skutečně nechat všechny ty matky a děti čekat ještě déle? Anebo

jí mám snad doporučit návštěvu v psychologické poradně, když dobře vím, že na termín by čekala ještě dalšího půl roku?“

Od té doby, co mi paní doktorka představila tuto knihu, mám méně práce. Víím, že mohu maminkám, které se na mě obrátí s výchovným dotazem, prostě a jednoduše doporučit, aby si přečetly některou z knih Anette Kast Zahn. Lépe bych to totiž nevysvětlil, a navíc jsem přesvědčen, že jim kniha opravdu pomůže. Tohoto pedagogicko-psychologického rádce pro rodiče jsem doporučil už nespočetněkrát a jsem si jist, že se těšil úspěchu. Podobně jako rodiče nezbedných dětí...

Dr. Hartmut Morgenroth