

Obsah

Podakovanie a odporúčania	7	Zmysluplné pravidlá pre deti v každom veku	19
KAŽDÉ DIEŤA POTREBUJE PRAVIDLÁ	9	Dojčatá: Prvý rok života dieťaťa	19
Rodičia potrebujú dobrú „výzbroj“	11	Dvoj až trojročné deti	22
Ide to s deťmi „z kopca“?	12	Štvor až šesťročné deti	24
Ukážky príkladov „neposlušných detí“ vo veku medzi ôsmimi mesiacmi a ôsmimi rokmi	15	Malí školáci: deti od siedmich rokov	26
		Pre ktoré pravidlá sa rozhodnúť?	30
		Nechajte sa viesť...	30
		Ktorým problémom je potrebné zabrániť?	36



VŠETCI RODIČIA ROBIA CHYBY	41	Zavedte pevné rituály	59
Prečo deti vyhlasujú vojnu?	43	Čas lásky a priazne	63
Dôvody nevhodného správania – uzavretý kruh, patová situácia	45	Keď rodičia jednajú neisto a nedôsledne	67
Konkrétne príklady	48	Výčitky a dohováranie	67
Ako efektívne zabrániť bojom o moc?	52	Prečo?	68
Neodmieňajte nevhodné či neprimerané správanie svojho dieťaťa	52	Keď vás deti prehovárajú a snaživo vás prosia	69
Načúvajte svojmu dieťaťu	52	Neposlúchnutie bez potrestania	70
Dajte dieťaťu viac zodpovednosti	56	„Skutek utek!“ alebo vyhrážky bez následkov	71
		Ignorovanie	73



OBSAH

Typické situácie	74	Otázky a odpovede k time-outu	134
Keď rodičia jednajú neprimerane	77	Motivácia	136
Výčitky a nadávky	77	Pravidlá – otázky – činy	138
Vyhrážanie a tresty	78	Stanovte jasné rodinné pravidlá	145
Fyzické tresty	79	Sebakontrola: Rady pre rodičov	145
Pocity viny nič nespravlia	80	Zmluva medzi rodičmi s deťmi	147
		Ako sľubovať odmeny	151
AKO STANOVÍŤ HRANICE	83	Prečo to nefunguje u všetkých detí?	157
Sústredte sa na pozitíva	86	ĎALŠIE VHODNÉ ALTERNATÍVY	163
Berte svoje dieťa také, aké je	88	Berme deti vážne	165
Dodávajte dieťaťu odvahu	88	Múdre poznatky	165
Dávajte úspechom detí tie pravé mená	90	Spontánne poskytnutie priazne	166
Stanovte jasné rodinné pravidlá	93	Neočakávaná reakcia	167
Vyjadrujte sa jasne a zreteľne	97	Kto z koho	168
Dávajte dieťaťu jasné a zrozumiteľné inštrukcie	97	Objavte nové dimenzie	169
Kontrolujte svoju reč tela a svoj hlas	101	Výber vhodného pomocníka	170
Metóda „pokazenej gramofónovej platne“	103	Požiadajte o radu maňušku	170
Premeňte svoje slová na činy	109	Rozprávajte mu príbehy	170
Chybami sa človek učí	110	Register	176
Trest časového oneskorenia	121	Ďalšie zaujímavé knihy pre rodičov	178