
Obsah

Předmluva 5

1. Velikost rodiny 8
2. Domov blízký a domov vzdálený 10
 3. Kdy je rodina dobrá? 12
 4. Co je úkolem rodiny? 14

Sedm fází života rodiny

5. Novomanželé 16
6. Narození dítěte 18
7. Rodina se školními dětmi 20
8. Rodiče s dospívajícími dětmi 22
 9. Děti vylétají z hnízda 24
 10. Odcházení do důchodu 26
 11. Podvečer života rodiny 28

Směřování života rodiny

12. Cíle 30
13. Hodnoty 32
14. Náš postoj ke světu a životu 34
 15. Když je nám zle 36
 16. Když je nám dobře 38
 17. Emoce 40
18. Chvála kladných emocí 42
19. Co s negativními emocemi 44

Co nám pomáhá

20. Zvládání těžkostí 46
21. Přizpůsobivost – adaptace 48
22. Poddajnost – flexibilita 50

-
23. Nezdolnost – resilience 52
24. Změna obrazu – reframing 54
25. Sebeovládání 56
26. Spolupráce, nebo spolu prát se? 58

Mezilidské vztahy

27. Vztahy mezi lidmi 60
28. Rodina jako síť vzájemných vztahů 62
29. Co se děje mezi mnou a tebou 64
30. Vztahy typu „já – ty“ a „my“. 66
31. Sebepojetí – mé i tvé 68
32. Setkání mého a tvého sebepojetí 70
33. Soudržnost rodiny – koheze 72
34. Co je to láska 74

Jak spolu doma hovoříme

35. Sociální komunikace v rodině 76
36. Naslouchání 78
37. Sociální opora 80
38. Duchovní (spirituální) opora 82
39. Různé podoby duchovní (spirituální) opory 84
40. Domov 86