

Úvod	11
1 Je dnešní rodičovství náročnější?	13
Sama na všechno.....	14
V perfekcionistické době.....	15
S jinou povahou práce	16
Nejistá	17
Jsou dnešní rodiče starší?	20
ROZUMNĚ ZAČÍT	23
2 Proč máme děti?	24
Neuchopitelná touha	25
Lze touhu přivábit?	26
Zdravý rozum v plánování.....	28
Z odmítačky usilovačkou	30
3 Zdravý rozum v jiném stavu	32
Co se to se mnou děje?	32
V půli cesty	34
Dítě klepe na dveře.....	35
Jiný stav je opravdu jiný	35
Zdravý rozum v jiném stavu	36
Kuváda – těhotenství mužů	37
4 Porodní myšlenky	39
Jaké to bude?	39
Diagnóza: tokofobie	40
Rozum se stahuje a obavy ustupují.....	41
Hormonální koktejl	42
Dítě při porodu spolupracuje	45
Záleží na našem přístupu.....	47
5 Když rodí muž	48
Jak se to stalo?.....	49
Když schází otec, co třeba šéf?	50
Posílené vztahy	51
Má žena je madona.....	52
Kouřil a věnoval se sestřičce	53
Zasazeno do kontextu	54
Proč muži kolabovali.....	56

6 Krev a mlíko	57
Matka na nic	58
Oblasti citlivé pro rozvoj poporodní deprese	59
Co se děje?	60
Rodička v koutě	61
Deprese jako adaptace	63
Úloha muže – s mečem u dveří	66
Autentické výroky šestinedělek	67
7 Jak doma nezblbnout	69
Daň za lásku	69
Práce na rodičovské dovolené – na věku dítěte záleží	71
Čtyři stěny, dítě a já	73
Zdravý rozum ve vztahu	75
Muži-mentori	77
ROZUMNĚ ŽÍT	79
8 Láska na klíč	80
Zlatá hodinka	81
Nejkrásnější čárky na světě	84
Rázem zapomenuto	85
Podpora mateřského sebevědomí	86
Troska v poblitým pyžamu	88
Láska otcovská	90
9 Spinkej, můj maličký. Tak bude to!?	91
Stěžejní zásada	92
Rozum a cit	94
Co se osvědčuje	95
Dítě v naší posteli?	97
10 Bitva nad talířem	99
Honzík versus Petruška	99
Válečné praktiky	101
Co tedy dělat?	103
Aby děti jedly rády	104
11 Rozumné hranice	107
Malí tyrani	108
Moderní zaklínadlo: důslednost	109

	Dobře zvolené hranice	111
	Nerozumné způsoby	113
	Fyzické omezení	115
	Vzteklé batple	116
12	Posedlí bezpečím	119
	Lehkomyslnost? Jen na první pohled	120
	Přirozený strach a moderní nebezpečí	122
	Co se vyplatí	123
	Strach má velké oči	125
	Samostatní o pár let později	127
	Laxní indiáni	127
13	Z nouze ctnost	130
	Příhoda 1: Jak uvařit a uklidit se dvěma batolaty	130
	Příhoda 2: Jak se s nimi najíst	131
	Příhoda 3: Když jsem křikla na dítě	133
	Nestíháte? Asi máte dětí málo	134
	Dítě se potřebuje přizpůsobovat	135
	ROZUMNÍ BÝT	137
14	Úporní versus uvolnění	138
	Radost se vytratila	139
	Nechte je žít	140
	Nesnáze uvolněných	142
	Jak se stát uvolněným	143
	Unést, že se na nás děti zlobí	144
	Přínos pro všechny	145
	Kurzy pro batolata	146
15	Důvěřuj, a neprověřuj	147
	Mají děti pud sebezáchovy?	148
	Půjč mu tu hračku!	148
	Pěkné bez pochvaly	150
	Neprověřujme	151
	Ráno ve školce	152
	Nedůvěřujeme-li dětem, zamysleme se nad sebou	153
16	Silní rodiče – silné děti	155
	I máma by měla být silná	155
	Čím se vyznačuje silný rodič	156

	Silní rodiče – silné děti	160
	Nehrajme silové hry	162
17	Nechtějme být dokonalí	165
	Idealizace matky	165
	Raději dostatečně dobrá než perfektní	166
	Co s chybami	168
	Rizika dokonalosti	169
	Chybování zdravé a nezdravé	170
	Když chybují naše děti	172
18	Šup do šátku.	174
	Africké kontra moderní nošení	174
	Proč je návrat tak těžký	175
	Co je přirozené	177
	Snaha o ideál	178
	Na zádech, nebo na prsou?	179
	Tradice nošení dětí ve světě	181
	Poučení od Navahů	184
19	Číst, či nečíst?	185
	Přirozená, kulturní, naučená	185
	Omezená intuice, limity rozumu	188
	Rizika moudrých knih	189
	Co čtou uvolnění rodiče	192
20	Proměny rodičovství	193
	Narážíme na limity	193
	Dětství ve středověku	195
	Nejistí rodiče a sebevědomé děti	196
	Česká tradice	198
	Současné výchovné směry	198
	Řemeslo i umění	202
	Literatura v češtině	203
	Internetové stránky v češtině	205
	Prameny v angličtině	206
	Internetové stránky v angličtině	207