

OBSAH

Věnování	8
O autorce	9
Poděkování	10
Předmluva	11
1. KAPITOLA	
PROBLEMATIKA SPÁNKU U DĚTÍ – ÚVOD	13
Jak to všechno začalo	14
Jednoduchý početní příklad	19
Běžné tipy na usnutí a spaní	22
2. KAPITOLA	
CO JE VE SVĚTĚ SPÁNKU KOMICKÉ	35
Malý test	36
Nedostatek spánku a jeho následky	39
Všechno je relativní	42
Teď se bude spát a basta!	45
Doktor Frankenstein	48
Co se to děje?	50
3. KAPITOLA	
MOJE DÍTĚ, SOCIÁLNÍ BYTOST: CO ŘÍKÁ VĚDA?	53
Odkdy mají děti „padla“?	54
Jak se správně starat o děti	56

Sociální mozek	61
O myších a lidech	63
Když už jsme u těch experimentů... ..	65
Paměť našeho těla – epigenetika	68
Sejde z očí, sejde z mysli	72

4. KAPITOLA

VÝCHOVA A VZTAH

Teorie vztahů	78
Základní hypotézy teorie vztahů	79
Explorace a bezpečný základ	82
Vnitřní pracovní modely	85
Kvalita vztahů	87
Děti s bezpečnou vazbou	88
Děti s vazbou zamezující nebezpečí	88
Děti s nejistou vazbou	89
Děti s rozvrácenou vazbou	89
Co to znamená v souvislosti se spaním... ..	91
Citlivé chování při péči	92
Význam vztahového chování pro vývoj kompetence	94
Podstata	96

5. KAPITOLA

TROCHA SPOLEČENSKÉ KRITIKY

Dřív bylo všechno lepší	100
Tvrdé jako ocel	102
Střety zájmů	107
Soukromá věc	111
Děsivý spánek	114

Tak to bylo vždycky	116
Máma je také člověk	120
Selský rozum aneb rodiče s klamnou představou	123
Dokud jsi doma... ..	126

6. KAPITOLA

EXISTUJE ŘEŠENÍ? /

129

Hledání alternativ	130
Jsmo zvířata?	137
Zvyšujte svou efektivitu!	140
Princip reality	142
Tady stojím, já ubohý blázen	145

PŘÍLOHA

154

LITERATURA

155