

Obsah

| | |
|--|----|
| Předmluva | 7 |
| 1. „JENOM ABYCH NEBYL JAKO MÍ RODIČE“ | |
| Trampoty s hranicemi | 11 |
| „Nejradši bych utekla!“ | 12 |
| „Tady si prostě musím dávat pozor...“ | 14 |
| „Nechci být žádná supermatka!“ | 15 |
| „Moc se přemýšlí“ | 17 |
| Kluk je kluk | 19 |
| Neexistuje už žádné překvapení | 20 |
| Má, či nemá smysl stanovovat hranice? | 20 |
| 2. „NĚKDY JSEM TAK SÁM“ | |
| Děti vyžadují hranice, hranice je fascinují, hranice je děsí .. | 25 |
| Děti vyprávějí | 26 |
| „To byla dřina!“ | 26 |
| „Vím, jak vyzrát na rodiče!“ | 27 |
| „Někdy dostávám opravdu strach!“ | 28 |
| O hranicích a vzájemné úctě | 29 |
| 3. „MYSLÍM TO S TEBOU JEN DOBRĚ“ | |
| Omezené prožívání reality všedního dne | 32 |
| Dítě, prostor a čas | 33 |
| Cesty a pohyb | 34 |
| Poruchy vnímání | 37 |
| Tělesné reakce | 39 |
| Úzké hranice zbavují odvahy | 40 |
| „Rád bych tě ušetřil špatných zkušeností!“ | 42 |
| 4. „KDYŽ MĚ DĚTI POSLECHNOU, LEKNU SE“ | |
| Bezbréhá nedůslednost a lhostejnost | 44 |
| „Čumil“ Pavel | 45 |
| Cukr a bič | 46 |
| Přílišná volnost | 48 |
| Bezmezná rozmazlování | 52 |

| | |
|--|-----|
| 5. „MÁMA MUSÍ BÝT NĚKDY JAKO ČARODĚJNICE“ | |
| Jak děti hledají a nacházejí hranice | 55 |
| Překračování hranic a ústupnost | 56 |
| Zkoušet moc | 58 |
| Nemírná záplava slov | 59 |
| „Všichni ostatní smějí...“ | 61 |
| Překračování hranic jako provokace | 63 |
| „Pitomče!“ | 64 |
| Ponižování | 66 |
| Protivné a zbytečné otázky „Proč?“ | 67 |
| Závazná pravidla | 70 |
| 6. „PŘÁL BYCH SI, ABYCH UMĚL ČAROVAT!“ | |
| O umění stanovovat hranice | 72 |
| Omezit nebezpečí | 75 |
| Uspořádat program dne | 77 |
| „Když jde o televizi, jsi bezmocný“ | 81 |
| Hranice generační | 88 |
| <i>„Proslulá zkušenost stáří?!“</i> | 88 |
| <i>Vymezování hranic a rozpory</i> | 88 |
| <i>Počítače a autonomie</i> | 89 |
| <i>Generační zvláštnosti ztěžují televizní výchovu</i> | 91 |
| <i>Důsledky a pravidla</i> | 92 |
| Být důsledný - důsledně jednat | 93 |
| Oblékání | 94 |
| Uklízení | 95 |
| Zlobení s jídlem | 97 |
| 7. „KDYBY TO BYLO TAK JEDNODUCHÉ...“ | |
| O těžkostech se stanovováním hranic | 101 |
| „Byla jsem tvrdá!“ | 102 |
| „Odvaha být nedokonalý“ aneb jak zacházet se stresem | 105 |
| „To je pouhá teorie!“ | 107 |
| Jak zacházet s výjimkami | 109 |
| Bití nestanovuje žádné hranice | 114 |
| 8. „BÝT DŮSLEDNÝ JE NAMÁHAVÉ“ | |
| Odvaha najít vlastní hranice | 116 |
| „Být důsledný je namáhavé!“ | 119 |
| <i>Násilí ve výchově a osobnost vychovatele</i> | 121 |
| „Nejdříve to musím vydržet!“ | 125 |
| Doslov | 127 |
| Literatura | 130 |