

# Obsah

## Předmluva

POSKYTNOUT VOLNOST I OPORU . . . . .	9
--------------------------------------	---

## Rodičem v dnešní době

OPRAVDU BYLO DŘÍV VŠECHNO LEPŠÍ? . . . . .	11
Rodiče odvádějí skvělou práci . . . . .	12
Zůstat v po-hy-bu . . . . .	15
TEST: JAK BYSTE REAGOVALI? . . . . .	16

## Odpoutávání od samého začátku

DRAMATURGIE DĚTSKÉHO VÝVOJE . . . . .	26
Porozumět miminkům a batolatům . . . . .	26
PRVNÍ BOLESTI Z ODLOUČENÍ . . . . .	32
Když rodiče chodí do zaměstnání . . . . .	33
Bud'te pro své děti bezpečným přístavem . . . . .	35
NŮŽKY, NOŽE, ZÁPALKY... . . . .	37
Důvěřovat dítěti . . . . .	37
Poskytnout volnost a přesto ochraňovat . . . . .	38
Hlavně, že jsi tu . . . . .	39
MEZI VOLNOSTÍ A ODPOVĚDNOSTÍ . . . . .	40
Chybami se člověk učí . . . . .	40
Získat sebevědomí – i jako rodiče . . . . .	41
Podpora – zlatá střední cesta . . . . .	42

## Tak já jdu teda do školky

JAK PŘISTUPOVAT K DRAMATICKÝM LOUČENÍM . . . . .	46
Záleží na vnitřním postoji . . . . .	47
Plyšáci a jiné strategie . . . . .	50

MEZI Odstupem a důvěrou . . . . .	53
Ostych je důležitý . . . . .	53
Různé typy citových vazeb . . . . .	55

### Škola a kamarádi

TEĎ JSEM VELKÝ . . . . .	60
Být cool a přece se mazlit . . . . .	63
MEZI DĚTSTVÍM A MLÁDÍM . . . . .	67
Předpubertální období je tu . . . . .	67
Navazování kamarádských vztahů . . . . .	70

### Cizí bytost z planety puberta

CHAOS NAD CHAOS . . . . .	74
Turbulence na duši i na těle . . . . .	75
„JÁ TO PŘECE MYSLÍM DOBŘE!“ . . . . .	80
Trochu odstupu, prosím . . . . .	82
Vyhněte se překračování hranic! . . . . .	83
K čemu jsou dobří prarodiče . . . . .	85
MEZI OKLIKAMI A BLUDIŠTI . . . . .	88
Radikálně jinak . . . . .	89
„Nemožní“ rodiče . . . . .	91

### Mlád'ata opouštějí hnízdo

SILNÉ POCITY . . . . .	97
Loučení chce čas . . . . .	99
Jak děti prožívají odchod z domova . . . . .	101
PŘESTŘÍŽENÍ PUPEČNÍ ŠŤŮRY ZA NEPŘÍZNIVÝCH OKOLNOSTÍ . . . . .	107
Bojovnice . . . . .	107
Obětní beránek . . . . .	109

MEZI BOLESTÍ Z LOUČENÍ A NOVÝM ZAČÁTKEM . . . . .	112
Štěstí a požehnání . . . . .	112
Změna na celý život . . . . .	113

## **Být rodičem – role vašeho života?**

PRÁZDNÉ HNÍZDO . . . . .	115
Jak otcové a matky reagují . . . . .	117
Druhá puberta . . . . .	119
ZNOVU SE NAJÍT . . . . .	120
Od aktivismu k nalezení smyslu . . . . .	121
NOVĚ DEFINOVAT VZTAHY . . . . .	123
Odpoutat se a znovu se navzájem najít . . . . .	123
Zažít druhé jaro . . . . .	126
Nová generace . . . . .	130
VYHODNOCENÍ TESTU . . . . .	131