

Obsah

Předmluva	7
Urputní versus uvolnění	10
I Uvolnit se v perfekcionistačké společnosti	15
1 Jací jsou dnešní rodiče	16
2 Snaha o maximální rozvoj	24
3 Bezpečí nade vše	34
4 Jak s obavami nakládat	42
II Spojovat příjemné s užitečným	49
5 Hněv a žal rozmazlených	50
6 Rodič není sluha	58
7 Opomíjené vlastnosti	67
8 Rozumně i citlivě	76
III Zvládnout negativní emoce	85
9 Dovolme dětem plakat	86
10 Hněv, strach, smutek	94
11 Rozvíjet emoční inteligenci	103
12 Oceán mateřských emocí	112
IV Vychovat děti samostatné, zodpovědné a odolné	119
13 Kolik našeho času a pozornosti děti potřebují	120
14 Výchova k psychické odolnosti	130
15 Bez odměn a bez trestů?	141
16 Vhodná míra přísnosti	151
V Zajistit láskyplné vztahy	161
17 Kdy si děti pořídít, a kolik jich mít	162
18 Láska mezi sourozenci	171
19 Táta není druhá máma	181
20 Méně znamená více	191
Literatura	197