

# OBSAH

PŘEDMLUVA	9
ÚVOD	10
<b>Část 1. PROČ JSEM LÍNÁ MÁMA?</b>	<b>11</b>
To jsem já – líná máma	13
Příběh vzniku „líné mámy“	23
Tak výhodná nesamostatnost	28
„A já jsem samostatný?“	33
Jakou matku dítě potřebuje	41
Od jakého věku lze uplatňovat „línou mámu“?	48
Kdy dát dítěti lžičku a kdy elektrický šroubovák	51
Samostatnost a bezpečnost	56
Samostatnost a rodičovské obavy	62
O kontrole	67
Rodičovský scénář. Dítě jako business projekt	72
Samostatnost a rodičovský perfekcionismus	82
Co brání stát se „línou mámou“	87
Dítě se nechce samo oblékat	94
Dítě nechce chodit na nočník	99
<b>Část 2. JEDNODUCHÉ NÁVYKY</b>	<b>105</b>
Návyk hrát si sám	107
Dítě nechce samo jíst	112
Uložit se k spánku samo	115
Rodinné tradice	122
Mámin čas	126
Problémy s usínáním a jak je řešit	129

Usínat ve své postýlce	138
Jak dítě naučit uklízet si hračky	143
Kdy pomoc škodí	154
Rovnováha mezi „to se smí“ a „to se nesmí“	157
„Já nemůžu/neumím“	161
Jak dovést dítě k „můžu/umím“	165
<b>Část 3. SAMOSTATNOST JAKO CHARAKTEROVÝ RYS</b>	<b>169</b>
Jak dítě naučit, aby vás slyšelo hned napoprvé	171
Samostatný výběr	176
Když se dítě nechce ničemu věnovat	182
Sebeurčení	186
Samostatný výběr kamarádů...	189
...a lásky	193
Samostatnost a morálka	196
Kdo vyřeší problém?	203
Schopnost pracovat	206
Co vaří „líné mámy“?	211
O školní tašce s učebnicemi a tašce s potravinami	218
A když už je dítě školák, promeškala máma možnost být „línou“?	223
Stanovíme si priority	223
Takový „nesamostatný“ výrostek	229
Kdy a jak delegovat na dítě odpovědnost	232
Vina a odpovědnost	237
Výchova ve stylu koučinku	242
„Kouzelné otázky“ usměrňující dítě	244
Potřebují být holčičky samostatné?	252
Finanční samostatnost	255
<b>ZÁVĚR</b>	<b>261</b>