

# OBSAH

ÚVOD 9

PODĚKOVÁNÍ 10

1. NECHTĚLI JSME PSÁT KNIHU 13

Copak už není knížek  
o rodičovství dost?

2. ZROZENÍ RODIČE 17

Podle čeho jste se rozhodovali,  
jak děti vychovávat?

3. JEDEN KAPITÁN 31

Jak jste to řešili, když  
jste se v něčem neshodovali?

4. TIME MANAGEMENT V RODINĚ 39

Co jste dělali pro to, abyste  
se z toho nezbláznili?

5. BABIČKA, NEBO MÁMA 47

Jak jste si dokázali svůj přístup  
k dětem obhájit u rodičů?

6. MAZLIT A NEROZMAZLIT 55

To vám šlo napojit  
se na děti úplně samo?

7. RODINA S NADHLEDEM 61

Zažívali jste rodičovství  
i jako legraci?

8. KOMUNIKACE V RODINĚ 69

To vám děti nedělaly  
naschvály a nelhaly?

9. EMOČNÍ INTELIGENCE DĚTÍ 79

Jak jste dokázali  
ovládnout dětské emoce?

10. RÁNA A VEČERY 89

Chtěly děti ochotně usínat  
a ráno vstávat?

11. NASTAVOVÁNÍ HRANIC 97

Takže vás děti  
nemusely poslouchat?

12. CELÉ DNY S DĚTMI 119

Jak jste mohli vydržet  
se tolik roků podřizovat dětem?

13. ODMĚNY, TRESTY A KAPESNÉ 129

Ale nějak jste děti trestat  
museli, nebo ne?

14. RODINNÝ TÝM 143

Měly u vás děti  
také nějaké povinnosti?

15. ZVLÁDÁNÍ STRESU 155

A to jste to všechno  
vždycky zvládali v klidu?

16. RODINNÉ HÁDKY 173

Takže jste se i hádali?

17. DĚTSKÝ STRACH 187

Nebyly pak děti z běžného  
života vystrašené?

18. ZÁVISLOST NA DISPLEJI 195

Měly děti vůbec mobil  
a počítač?

19. SOUROZENECKÉ VZTAHY 205

Žárlily na sebe děti?

20. OBDOBÍ VZDORU A PUBERTY 215

Prožívaly děti období  
prvního vzdoru a puberty?

21. OSAMOSTATŇOVÁNÍ DĚTÍ 237

Od kolika let jste dětem dovolili,  
aby samy rozhodovaly?

22. NA ZÁVĚR 251

Co dalo rodičovství vám?