

# Obsah

---

Předmluva .....	7
<b>1. „JENOM ABYCH NEBYL JAKO MÍ RODIČE“</b>	
<b>Trampoty s hranicemi .....</b>	<b>11</b>
„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
<b>2. „NĚKDY JSEM TAK SÁM“</b>	
<b>Děti vyžadují hranice, hranice je fascinují, hranice je děsí ..</b>	<b>25</b>
Děti vyprávějí .....	26
„To byla dřina!“ .....	26
„Vím, jak vyžrát na rodiče!“ .....	27
„Někdy dostávám opravdu strach!“ .....	28
O hranicích a vzájemné úctě .....	29
<b>3. „MYSLÍM TO S TEBOU JEN DOBRĚ“</b>	
<b>Omezené prožívání reality všedního dne .....</b>	<b>32</b>
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
<b>4. „KDYŽ MĚ DĚTI POSLECHNOU, LEKNU SE“</b>	
<b>Bezhraná nedůslednost a lhostejnost .....</b>	<b>44</b>
„Čumil“ Pavel .....	45
Cukr a bič .....	46
Přílišná volnost .....	48
Bezmezné rozmazlování .....	52

<b>5. „MÁMA MUSÍ BÝT NĚKDY JAKO ČARODĚJNICE“</b>	
<b>Jak děti hledají a nacházejí hranice</b> .....	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
<b>6. „PŘÁL BYCH SI, ABYCH UMĚL ČAROVAT!“</b>	
<b>O umění stanovovat hranice</b> .....	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
<b>7. „KDYBY TO BYLO TAK JEDNODUCHÉ...“</b>	
<b>O těžkostech se stanovováním hranic</b> .....	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
<b>8. „BÝT DŮSLEDNÝ JE NAMÁHAVÉ“</b>	
<b>Odvaha najít vlastní hranice</b> .....	116
„Být důsledný je namáhavé!“ .....	119
<i>Násilí ve výchově a osobnost vychovatele</i> .....	121
„Nejdříve to musím vydržet!“ .....	125
<b>Doslov</b> .....	127
<b>Literatura</b> .....	130