

Obsah

ÚVOD.....	11
JAK ZŮSTAT OTCEM PO ROZVODU	11
1. PROČ DĚTI POTŘEBUJÍ OTCE A MATKU	16
Vztahový trojúhelník otec – matka – dítě	17
Jaký význam máte pro své dítě jako jeho otec	20
Čím jsou otcové prostě nenahraditelní	22
A naopak: Proč otcové potřebují své děti	24
2. VÝBUCHY VZTEKU, BOLESTI BŘICHA, POTÍŽE VE ŠKOLE: JAK MŮŽE VAŠE DÍTĚ REAGOVAT NA ROZCHOD RODIČŮ A CO S TÍM JAKO OTEC MŮŽETE DĚLAT	30
Pavel se vzteká	35
Bětka nedokáže být sama	36
David bolí hlava	38
Následky	39
Jedenáct kroků ke zvládnutí reakcí	41
Krok 1: <i>Spolupracujte s matkou svého dítěte!</i>	43
Krok 2: <i>Nepřestávejte být přítomen jako otec!</i>	45
Krok 3: <i>Vysvobodte své dítě z rozpolcenosti!</i>	47
Krok 4: <i>Poskytněte svému dítěti orientační vodítka</i>	50
Krok 5: <i>Přestaňte se mstít!</i>	52
Krok 6: <i>Rychle se zase začněte stýkat se svým dítětem!</i>	55
Krok 7: <i>Osvobodte své dítě od viny a studu!</i>	59
Krok 8: <i>Poskytněte svému dítěti jistotu!</i>	63
Krok 9: <i>Mějte porozumění pro to, že vaše dítě prožilo ztrátu!</i>	66

Krok 10: Nechte na čas stranou to, jak vám je!	69
Krok 11: Je-li třeba, zaříd'te svému dítěti psychoterapeutickou pomoc!	72
3. VZTEK, ZOUFALSTVÍ, SMUTEK – JAK SE VYPOŘÁDAT S ROZVODEM	75
Afrika: Jak akceptovat rozvod	79
Evropa: Jak můžete konstruktivně naložit se svými destruktivními pocity a zpracovat smutek nad bývalým manželstvím	82
Asie: Jak to udělat, abyste dokázal odpustit bývalé partnerce	90
Amerika: Jak rozpoznat vlastní podíl na zhroucení manželství	98
Austrálie: Jak vás může vzpomínání smířit s dobou, kterou jste spolu prožili	101
Šestý světadíl: Rodičovský tým	103
4. PROČ JSTE I PO ROZVODU DŮLEŽITÝ PRO SVÉ DÍTĚ	105
Lauře se daří dobře	107
Kristián bojuje o otce	109
Leona trpí	112
Otakar už to vzdal	115
Karel si vybral	118
Proč se otcové odtahují?	122
5. PROČ BYSTE MĚL I PO ROZVODU TVOŘIT SE SVOU BÝVALOU PARTNERKOU RODIČOVSKÝ TÝM	126
Milostná dvojice už ne, ale rodiče ano – na celý život	127
Matčin svět a otcův svět	131
Aby bylo dítě doma v obou světech	134
Čím zabráníte rozpolcenosti dítěte?	138
Vytvoření týmu po velkém sporu	142
Jak funguje rodičovský tým?	144
Co byste v rodičovském týmu dělat neměl	153

A teď úplně konkrétně: Pět kroků k vytvoření rodičovského týmu	158
6. CO OD VÁS VAŠE DÍTĚ POTŘEBUJE:	
OTCOVSKÁ PYRAMIDA	168
Aby se vaše dítě mohlo rozvíjet: náklonnost	170
Aby se vaše dítě neocitlo ve vzduchoprázdnu: důvěra	173
Aby váš vztah s dítětem neuvázl na mělčině: společně prožívaný čas	176
Aby mělo vaše dítě pocit bezpečí: spolehlivé hranice	179
Aby vaše dítě mohlo jít životem se vztyčenou hlavou: hrdost ..	181
Aby vaše dítě našlo svou životní cestu: společné akce a činnosti	185
Aby se vaše dítě učilo rozlišovat mezi dobrem a zlem: vzor ...	187
Aby vaše dítě cítilo, že je přijímáte: naslouchání	189
Aby vaše dítě dospělo ke svobodě: blízkost a distance	192
Aby se vaše dítě správně rozhodovalo: svědomí	195
Aby vaše dítě jednou našlo štěstí v lásce: vnitřní obrazy vztahu	198
Aby mohlo vaše dítě získat skutečnou nezávislost: otcovské požehnání	201
7. PŘICHÁZÍ NOVÁ PARTNERKA:	
NA CO MUSÍTE MYSLET VE VZTAHU K DÍTĚTI	204
Dopřejte dítěti dost času	209
Mějte na paměti věk dítěte a jeho přání	214
Čím může přispět vaše nová partnerka	217
Co s možnými reakcemi bývalé manželky	219
Když má vaše bývalá žena nového partnera	222
8. JAKÝ TYP OTCE JSTE? V ČEM JE VAŠE SÍLA?	227
Test: jaký typ otce jste?	229
Vyhodnocení testu typů otcovství	232

Nadšený otec	232
Empatický otec	238
Otec s oběma nohama na zemi	243
Kreativní otec	247

NA ZÁVĚR: BUĎTE JAKO OTEC STÁLE PŘÍTOMNÝ!	253
--	-----

PODĚKOVÁNÍ	255
-------------------------	-----