

Obsah

Prolog: Drama v ložnici.....	7
Předmluva.....	15
Ke spánku potřebuje dítě jistotu.....	19
Rozdíl mezi jistotou a bezpečím	23
Tajemství dobrého spánku	23
Bezpečný spánek u přírodních národů	27
Schránka	28
Rytmus	36
Jistota místa.....	41
Jistota matky	42
Zajištěná klec technického věku.....	43
Výhody	53
Nevýhody	54
Dnešní nemluvně – ani jistota, ani bezpečí.....	59
Co se tedy při napodobování instinktivního způsobu péče o děti navzdory nejlepšímu úmyslu přehlíží.....	61
Jaké následky má nedostatečné napodobování starého způsobu péče o dítě pro ně samotné i pro jeho rodiče.....	64
Naprosto zaručené rady.....	81
Jak získáte větší sebejistotu	81
Přijměte se, i když děláte chyby	84
Spolehněte se na jednoho jediného „rádce“.....	86
Happy end „dramatu v ložnici“	86
Nestačí-li konzultace, je nezbytná terapie	89
Jak dítě odstavit	92
Jak dítě odpoutat od matky	92

Jak se můžete postarat o schránku a o pocit jistoty místa	95
Správná schránka.....	95
Pocit jistoty místa	97
Využijte rytmu k uspořádání životního stylu	101
Houpání, kolébání, hlazení, masírování, zpívání.....	102
Usínání	102
Nerušný spánek	105
Pití a spánek	106
Uspořádejte si denní a noční rytmus i průběh dne.....	113
Několik rad, jak řešit problémy se spaním u větších dětí	116
Literatura	121