

# OBSAH

Věnování .....	8
O autorce .....	9
Poděkování .....	10
Předmluva .....	11

## 1. KAPITOLA

### PROBLEMATIKA SPÁNKU U DĚTÍ – ÚVOD .....

Jak to všechno začalo .....	14
Jednoduchý početní příklad .....	19
Běžné tipy na usnutí a spaní .....	22

## 2. KAPITOLA

### CO JE VE SVĚTĚ SPÁNKU KOMICKÉ .....

Malý test .....	36
Nedostatek spánku a jeho následky .....	39
Všechno je relativní .....	42
Teď se bude spát a basta! .....	45
Doktor Frankenstein .....	48
Co se to děje? .....	50

## 3. KAPITOLA

### MOJE DÍTĚ, SOCIÁLNÍ BYTOST: CO ŘÍKÁ VĚDA? .....

Odkdy mají děti „padla“? .....	54
Jak se správně starat o děti .....	56

Sociální mozek .....	61
O myších a lidech .....	63
Když už jsme u těch experimentů... ..	65
Paměť našeho těla – epigenetika .....	68
Sejde z očí, sejde z mysli .....	72

#### **4. KAPITOLA**

### **VÝCHOVA A VZTAH .....**

Teorie vztahů .....	78
Základní hypotézy teorie vztahů .....	79
Explorace a bezpečný základ .....	82
Vnitřní pracovní modely .....	85
Kvalita vztahů .....	87
Děti s bezpečnou vazbou .....	88
Děti s vazbou zamezující nebezpečí .....	88
Děti s nejistou vazbou .....	89
Děti s rozvrácenou vazbou .....	89
Co to znamená v souvislosti se spaním... ..	91
Citlivé chování při péči .....	92
Význam vztahového chování pro vývoj kompetence .....	94
Podstata .....	96

#### **5. KAPITOLA**

### **TROCHA SPOLEČENSKÉ KRITIKY .....**

Dřív bylo všechno lepší .....	100
Tvrdé jako ocel .....	102
Střety zájmů .....	107
Soukromá věc .....	111
Děsivý spánek .....	114

Tak to bylo vždycky .....	116
Máma je také člověk .....	120
Selský rozum aneb rodiče s klamnou představou .....	123
Dokud jsi doma... ..	126

## **6. KAPITOLA**

<b>EXISTUJE ŘEŠENÍ?</b> .....	129
-------------------------------	-----

Hledání alternativ .....	130
Jsme zvířata? .....	137
Zvyšujte svou efektivitu! .....	140
Princip reality .....	142
Tady stojím, já ubohý blázen .....	145

<b>PŘÍLOHA</b> .....	154
----------------------	-----

<b>LITERATURA</b> .....	155
-------------------------	-----