

Obsah

Úvod	9
KAPITOLA JEDNA	
Proč jsou otcové tak důležití	15
Podceňovaná role otce	15
Od víkendového táty k rovnocenné pečující osobě	18
Osobní a společenské následky „nepřítomného otce“	20
KAPITOLA DVĚ	
Jak obraz otce ovlivňuje současnost	22
Otcovství v rodinném příběhu	22
Matka jako první pečující osoba	25
Když se naši rodiče stanou prarodiči	32
KAPITOLA TŘI	
Co je v životě dětí opravdu důležité	35
Rodičovství zaměřené na vztahy a potřeby otců	35
Citová vazba se vytváří prostřednictvím láskyplného vedení	36
Každý člověk potřebuje ocenit	40
Nastavení hranic bez nadávek, ponižování a násilí	44
Jak oddělit chování a osobu	49
Jiná řešení než tresty a důsledky	53
KAPITOLA ČTYŘI	
Hledání kvalitního vztahu mezi otcem a dítětem	58
Nemusíme být lepšími matkami	58
Doprovázení místo výchovy	61
Hledání společných řešení	80
Omluva jako účinný záložní plán	81
Zaměření na potřeby začíná u nás	82
Zodpovědnost, přítomnost a spolehlivost jako postoj	84
Kluci a holky – jsou stejní?	87
Všímavost a sociální síť	88
Být rodiči a partnery zároveň	91

Opustit klišé o rolích	92
Účinná podpora jako základ všeho.....	95
KAPITOLA PĚT	
Jak být vědomým otcem.....	97
Najít si vlastní cestu.....	97
Cíl: utváření rodinného života podle vlastního uvážení.....	102
Méně je více	106
Stačí, když je to dostatečně dobré.....	107
Rozdělení mentální zátěže – z pohledu otce	110
Čas je nejhezčí dárek.....	113
Limity slučitelnosti práce a rodiny.....	114
Otroci cizích očekávání?	114
KAPITOLA ŠEST	
Sebepéče: více než wellness pro muže.....	118
Učit se spolu s dítětem.....	118
Jak se mi opravdu daří?	120
Dobrou noc! Posilující návyky a rituály.....	121
Lehkost, humor a hra.....	124
Můj vnitřní chlapec se musí vrátit domů.....	125
Škála vlastních emocí	128
Já a okolní svět	129
KAPITOLA SEDM	
Když otec vychovává odděleně	142
Respekt a všímavost.....	142
Samoživitelé vs. oddělené rodičovství	144
Střídavá výchova.....	145
Co posiluje a udržuje vztah mezi otcem a dítětem	149
KAPITOLA OSM	
Moje vize otcovství v 21. století	153
Doslov	161
Poděkování	162
Literatura.....	163
Užitečné odkazy	166