Obsah

Úvod 11

1 **Je dnešní rodičovství náročnější?** 13
Sama na všechno 14
V perfekcionistické době 15
S jinou povahou práce 16
Nejistá 17
Jsou dnešní rodiče starší? 20

ROZUMNĚ ZAČÍT 23

2 **Proč máme děti?** 24
Neuchopitelná touha 25
Lze touhu přivábit? 26
Zdravý rozum v plánování 28
Z odmítačky usilovačkou 30

3 **Zdravý rozum v jiném stavu** 32
Co se to se mnou děje? 32
V půli cesty 34
Dítě klepe na dveře 35
Jiný stav je opravdu jiný 35
Zdravý rozum v jiném stavu 36
Kuváda – těhotenství mužů 37

4 **Porodní myšlenky** 39
Jaké to bude? 39
Diagnóza: tokofobie 40
Rozum se stahuje a obavy ustupují 41
Hormonální koktejl 42
Dítě při porodu spolupracuje 45
Záleží na našem přístupu 47

5 **Když rodí muž** 48
Jak se to stalo? 49
Když schází otec, co třeba šéf? 50
Posílené vztahy 51
Má žena je madona 52
Kouřil a věnoval se sestřičce 53
Zasazeno do kontextu 54
Proč muži kolabovali 56

6 **Krev a mlíko** ... 57
Matka na nic ... 58
Oblasti citlivé pro rozvoj poporodní deprese ... 59
Co se děje? ... 60
Rodička v koutě ... 61
Deprese jako adaptace ... 63
Úloha muže – s mečem u dveří ... 66
Autentické výroky šestinedělek ... 67
7 **Jak doma nezblbnout** ... 69
Daň za lásku ... 69
Práce na rodičovské dovolené – na věku dítěte záleží ... 71
Čtyři stěny, dítě a já ... 73
Zdravý rozum ve vztahu ... 75
Muži-mentoři ... 77

ROZUMNĚ ŽÍT ... 79

8 **Láska na klíč** ... 80
Zlatá hodinka ... 81
Nejkrásnější čárky na světě ... 84
Rázem zapomenuto ... 85
Podpora mateřského sebevědomí ... 86
Troska v poblitým pyžamu ... 88
Láska otcovská ... 90
9 **Spinkej, můj maličký. Tak bude to!?** ... 91
Stěžejní zásada ... 92
Rozum a cit ... 94
Co se osvědčuje ... 95
Dítě v naší posteli? ... 97
10 **Bitva nad talířem** ... 99
Honzík versus Petruška ... 99
Válečné praktiky ... 101
Co tedy dělat? ... 103
Aby děti jedly rády ... 104
11 **Rozumné hranice** ... 107
Malí tyrani ... 108
Moderní zaklínadlo: důslednost ... 109

Dobře zvolené hranice ... 111
Nerozumné způsoby ... 113
Fyzické omezení ... 115
Vzteklé batole ... 116
12 **Posedlí bezpečím** ... 119
Lehkomyslnost? Jen na první pohled ... 120
Přirozený strach a moderní nebezpečí ... 122
Co se vyplatí ... 123
Strach má velké oči ... 125
Samostatní o pár let později ... 127
Laxní indiáni ... 127
13 **Z nouze ctnost** ... 130
Příhoda 1: Jak uvařit a uklidit se dvěma batolaty ... 130
Příhoda 2: Jak se s nimi najíst ... 131
Příhoda 3: Když jsem křikla na dítě ... 133
Nestíháte? Asi máte dětí málo ... 134
Dítě se potřebuje přizpůsobovat ... 135

ROZUMNÍ BÝT ... 137

14 **Úporní versus uvolnění** ... 138
Radost se vytratila ... 139
Nechte je žít ... 140
Nesnáze uvolněných ... 142
Jak se stát uvolněným ... 143
Unést, že se na nás děti zlobí ... 144
Přínos pro všechny ... 145
Kurzy pro batolata ... 146
15 **Důvěřuj, a neprověřuj** ... 147
Mají děti pud sebezáchovy? ... 148
Půjč mu tu hračku! ... 148
Pěkné bez pochvaly ... 150
Neprověřujme ... 151
Ráno ve školce ... 152
Nedůvěřujeme-li dětem, zamysleme se nad sebou ... 153
16 **Silní rodiče – silné děti** ... 155
I máma by měla být silná ... 155
Čím se vyznačuje silný rodič ... 156

Silní rodiče – silné děti ... 160
Nehrajme silové hry ... 162
17 **Nechtějme být dokonalí** ... 165
Idealizace matky ... 165
Raději dostatečně dobrá než perfektní ... 166
Co s chybami ... 168
Rizika dokonalosti ... 169
Chybování zdravé a nezdravé ... 170
Když chybují naše děti ... 172
18 **Šup do šátku** ... 174
Africké kontra moderní nošení ... 174
Proč je návrat tak těžký ... 175
Co je přirozené ... 177
Snaha o ideál ... 178
Na zádech, nebo na prsou? ... 179
Tradice nošení dětí ve světě ... 181
Poučení od Navahů ... 184
19 **Číst, či nečíst?** ... 185
Přirozená, kulturní, naučená ... 185
Omezená intuice, limity rozumu ... 188
Rizika moudrých knih ... 189
Co čtou uvolnění rodiče ... 192
20 **Proměny rodičovství** ... 193
Narážíme na limity ... 193
Dětství ve středověku ... 195
Nejistí rodiče a sebevědomé děti ... 196
Česká tradice ... 198
Současné výchovné směry ... 198
Řemeslo i umění ... 202
Literatura v češtině ... 203
Internetové stránky v češtině ... 205
Prameny v angličtině ... 206
Internetové stránky v angličtině ... 207