

Předmluva	7
1. „JENOM ABYCH NEBYL JAKO MÍ RODIČE“	
Trampoty s hranicemi	11
„Nejradši bych utekla!“	12
„Tady si prostě musím dávat pozor...“	14
„Nechci být žádná supermatka!“	15
„Moc se přemýšlí“	17
Kluk je kluk	19
Neexistuje už žádné překvapení	20
Má, či nemá smysl stanovovat hranice?	20
2. „NĚKDY JSEM TAK SÁM“	
Děti vyžadují hranice, hranice je fascinují, hranice je děsí ..	25
Děti vyprávějí	26
„To byla dřina!“	26
„Vím, jak vyzrát na rodiče!“	27
„Někdy dostávám opravdu strach!“	28
O hranicích a vzájemné úctě	29
3. „MYSLÍM TO S TEBOU JEN DOBRĚ“	
Omezené prožívání reality všedního dne	32
Dítě, prostor a čas	33
Cesty a pohyb	34
Poruchy vnímání	37
Tělesné reakce	39
Úzké hranice zbavují odvahy	40
„Rád bych tě ušetřil špatných zkušeností!“	42
4. „KDYŽ MĚ DĚTI POSLECHNOU, LEKNU SE“	
Bezbrhá nedůslednost a lhostejnost	44
„Čumil“ Pavel	45
Cukr a bič	46
Přílišná volnost	48
Bezmezné rozmazlování	52

5. „MÁMA MUSÍ BÝT NĚKDY JAKO ČARODĚJNICE“	
Jak děti hledají a nacházejí hranice	55
Překračování hranic a ústupnost	56
Zkoušet moc	58
Nemírná záplava slov	59
„Všichni ostatní smějí...“	61
Překračování hranic jako provokace	63
„Pitomče!“	64
Ponižování	66
Protivné a zbytečné otázky „Proč?“	67
Závazná pravidla	70
6. „PŘÁL BYCH SI, ABYCH UMĚL ČAROVAT!“	
O umění stanovovat hranice	72
Omezit nebezpečí	75
Uspořádat program dne	77
„Když jde o televizi, jsi bezmocný“	81
Hranice generační	88
<i>„Proslulá zkušenost stáří?!“</i>	88
<i>Vymezování hranic a rozpory</i>	88
<i>Počítače a autonomie</i>	89
<i>Generační zvláštnosti ztěžují televizní výchovu</i>	91
<i>Důsledky a pravidla</i>	92
Být důsledný - důsledně jednat	93
Oblékání	94
Uklízení	95
Zlobení s jídlem	97
7. „KDYBY TO BYLO TAK JEDNODUCHÉ...“	
O těžkostech se stanovováním hranic	101
„Byla jsem tvrdá!“	102
„Odvaha být nedokonalý“ aneb jak zacházet se stresem	105
„To je pouhá teorie!“	107
Jak zacházet s výjimkami	109
Bití nestanovuje žádné hranice	114
8. „BÝT DŮSLEDNÝ JE NAMÁHAVÉ“	
Odvaha najít vlastní hranice	116
„Být důsledný je namáhavé!“	119
<i>Násilí ve výchově a osobnost vychovatele</i>	121
„Nejdříve to musím vydržet!“	125
Doslov	127
Literatura	130