

Obsah

ÚVOD	11
1. NAŠE DÍTĚ ŠPATNĚ SPÍ	13
Několik rad předem	15
Proč je důležité, aby naše dítě dobře spalo?	19
Proč spí špatně?	20
Klinické charakteristiky dětské nespavosti (způsobené nesprávnými návyky)	26
Shrnutí	27
2. ZVYKÁME SI SPÁT	29
Jak se návyk vytváří?	33
Jak se dítě dorozumívá?	38
Shrnutí	43
3. JAK U DÍTĚTE VYPĚSTOVAT NÁVYK SPRÁVNÉHO SPANÍ. .	45
Připravujeme si výukový materiál.	47
Natahujeme hodinky	50
Duševní příprava „učitelského sboru“	52
Krok za krokem.	52
Návyk k afektivitě	53
Po zhasnutí světla	56
Jak často navštívit dítě v dětském pokoji a jak dlouho tam pobýt?	58
Shrnutí	62
4. POCHYBNOSTI A OTÁZKY	63
PODĚKOVÁNÍ	83