

OBSAH

Poděkování.	2
ÚVOD	5
Připomenutí	7
DRUHY PLÁČE	15
ÚROVEŇ BDĚLOSTI DÍTĚTE	18
Spánek.	18
Klidné bdění.	18
Křik	19

K ČEMU SLOUŽÍ PLÁČ	20
RŮZNÉ DRUHY KŘIKU	23
Křik z hladu	25
Křik z bolesti	25
Křik ze zlosti	26
Křik ze samoty nebo nudy	26
Křik ze smutku.	27
VZNIK A TRVÁNÍ PLÁČE	28
DÍTĚ, KTERÉ NEPLÁČE	31
NA KŘIK DÍTĚTE JE TŘEBA ODPOVĚDĚT	33
PROČ JE TŘEBA ODPOVĚDĚT	36
Protože křičet znamená komunikovat	36
Protože odpovědět znamená dítě povzbudit.	37
Protože je lepší, když se něco děje	37
Protože lze najít odpovídající řešení	38
Protože rychlá odpověď je účinnější	39
Aby byl nastíněn dobrý obraz světa	40
POVĚST ZKAŽENÉHO DÍTĚTE	42
DÍTĚ SE UČÍ SAMO SE UKLIDNIT	45
CHOVÁNÍ, KTERÉHO JE TŘEBA SE VYVAROVAT	48
Nechat dítě plakat	48
Naučit ho, aby neplakalo	49
Nenechat dítě nikdy plakat.	50
ZÁCHVATY NOVOROZENCŮ	53
ZCELA ZDRAVÉ DÍTĚ, KTERÉ NADMĚRNĚ PLÁČE.	56
FALEŠNÁ TVRZENÍ	58
Krmit uměle nebo kojít	58
Plynatost	59
Nezralost nervového systému	60
Mateřská úzkost	61
POVAHA DÍTĚTE	63
ŠPATNÁ KOMUNIKACE A FRUSTRACE	65
Povaha dítěte	65
Odpověď rodičů	66
Zpět k povaze dítěte	67
Frustrace	68
VE TŘECH MĚSÍCÍCH ZÁCHVATY USTÁVAJÍ	71

DŮVODY PLÁČE	73
VYLOUČIT NEMOCI	76
HLAVNÍ PŘÍČINY PLÁČE	78
Hlad	78
Únava	82
Potřeba mít někoho nablízku	84
Potřeba sát	86
Předráždění	87
Nuda.	89
OSTATNÍ PŘÍČINY.	92
Dítěti je vedro nebo zima	92
Má žízeň	93
Potřebuje přebalit	94
Je nahaté	94
Je vystaveno okolnímu napětí	95
Má strach	96
Bolí ho zuby	97
Neřihlo si	97
Má zažívací potíže	98
Křičí zlostí.	99
Pláče ze žalu	100
Je přecitlivělé	101
Pláče jen tak	102
Krátce shrnuto.	104
CO DĚLAT, KDYŽ DÍTĚ PLÁČE	105
ZASÁHNOUT RYCHLE A ÚČINNĚ V PRVNÍCH TÝDNECH	109
UMĚT ODPOVĚDĚT NA ZÁKLADNÍ POTŘEBY	111
Pláč začne během jídla	112
Pláč začne, když je dítě v náručí nebo ve společnosti.	113
Pláč začne, když je dítě samo v košíku nebo postýlce	114
RADY: PŘIJÍMAT JE, ALE NEDŮVĚŘOVAT JIM	116
Poradit se.	116
Dělejte si poznámky	118
NÁPADY, KTERÉ SE OSVĚDČILY	119
„Triky“ na vyzkoušení	119
Systém uzávěru	120
MATKY RADÍ MATKÁM	121
Ucpat mu ústa	121
Vyvolat pohyb	122
Tělesný kontakt	126

Hluky a zvuky	131
Ostatní prostředky	133
NECHAT DÍTĚ ABY SE NAUČILO UKLIDNIT SAMO	134
ZMĚNY POHLEDU NA SEBE SAMA	136
Svěřit své dítě	136
Brát ho takové, jaké je.	137
Brát sebe takové, jaké jsme	138
ÚČINKY KŘIKU NA RODIČE	139
PŘÍZNAKY STRESU	142
DÍTĚ VYSNĚNÉ, DÍTĚ SKUTEČNÉ	144
MÝTUS DOKONALÉ MATKY	146
NEBEZPEČNÝ SPÁD.	149
Úzkost	149
Syndrom neschopnosti	150
Deprese	150
CO UDĚLAT PRO SEBE	153
ROLE OTCE	156
„Nový otec“	156
Podílet se	157
NECHAT SI POMOCI	160
Rodina	160
Kamarádky a susedky	161
„Institucionální“ pomoc	162
Vedlejší pomoc	162
POMOCI SOBĚ SAMOTNÉ	163
Zorganizovat si svůj den.	163
Chránit si manželství	164
Čelit napětí	165
Udělat si radost	166
Pečovat o své pohodlí	168
Říkat si pravdy, které dělají dobře	169
Uvolnit se	170
OBSAH	173