

Obsah

Náš projekt (artgerecht)	10
---------------------------------	-----------

ZDRAVĚ JÍST	13
--------------------	-----------

Zdravě jíst – jak na to?	16
---------------------------------	-----------

Jíst pro planetu 17 • Prosté jídlo z přírody 18 • Co bych se byla ráda dověděla už dřív... 20 • Krátká historie stravování 21 • Paleo nebo vegetariánská – nebo snad veganská? 22 • Chování u stolu 22 • Proč nemusí dojídat 25 • Pomoc, dítě nejí 26 • Věděli jste to? 27 • Vybíravé dítě 28 • Jídlo a řeč 30 • Učit se jíst s Pixarem 31 • Tak se děti naučí zdravě jíst 32 • Každé dítě je jiné – napřed gumové medvídky 34 • Společné nakupování 35 • Společné vaření 36 • Jak se děti učí jíst „nefalšovaně“ 37 • Stále jen špagety a jablka? 38 • Sladkosti 39 • Chtít a potřebovat 39 • Mylná očekávání 40 • Deset rad 41

Co říká věda	42
---------------------	-----------

Často kladené otázky	44
-----------------------------	-----------

DOBŘE SPÁT	47
-------------------	-----------

Zdravý spánek – jak na to	50
----------------------------------	-----------

Co bych se byla ráda dověděla už dřív... 51 • Mosty jako převedení do spánku 52 • Jak změnit uspávací rituály 52 • Kolik hodin spánku – to je u každého dítěte jiné 54 • Nesnažit se o dokonalost 54 • Role táty 55 • Spaní bez přikrývky 56 • Snadné usínání 57 • Kontrolní seznam: co spánku prospívá a co ne 58 • Když se dospělý neuklidní, nemůže to očekávat od dítěte 61 • Společná regulace – vyzkoušejte si to 62 • Co dětem pomáhá usnout? 62 • Jak uklidnit rozpálené hlavičky 64 • Masáž: pečeme pizzu a bouřková 65 • Jaký den, taková noc – i u malých dětí 66 • Jak souvisí televize a jídlo se spaním 67 • Jak dítě správně položit 69 • Trik s časovým oknem 69 • Převzít odpovědnost 70

• Spánek ve školce 71 • Se sourozenci v posteli 72 • Co je důležité vědět 73 • Dítě nespí celou noc 73 • Spát ve vlastním pokoji 74 • Opuštění manželské postele – jak na to 76 • Příprava 76 • Odchod z manželské postele – každé dítě je jiné 77 • Cesty do vlastní postele 77 • Lepší je nebojovat 79 • Smích před spaním 79 • Dítě mi odmlouvá 80 • Spánek po obědě 80 • Věděli jste to? 82 • Mylná očekávání 83 • Deset rad 84

Co říká věda

85

Často kladené otázky

87

PŘIROZENĚ BEZ PLEN

89

Přirozeně skončit s plenami – jak na to

92

Jak se z orientace na dítě stal problém s odpadem 94 • Co bych se byla ráda dověděla už dřív... 95 • Tři cesty k hygienické samostatnosti 96 • Věděli jste to? 98 • Kdy začít s hygienickou samostatností 98 • Důležité na začátku: správný mentální postoj 100 • Nerozčilovat se, být nad věcí 102 • Správná chvála 103 • Hygienická samostatnost ve dne – jak na to 104 • Noci bez pleny – jak na to 106 • Sedm kroků k hygienické samostatnosti 108 • Ve školce bez plenek 110 • Co vlastně znamená „hygienická samostatnost“? 110 • Trénink nebo asistence? 111 • Jak zachovat klid (trik z letectví) 113 • Získají děvčata rychleji hygienickou samostatnost než chlapci? 114 • Pozdější hygienická samostatnost – a co má být? 115 • Mylná očekávání 115 • Deset rad, jak dítěti umožnit hygienickou samostatnost 116

Co říká věda

118

Často kladené otázky

120

JAK SI SPRÁVNĚ HRÁT 123

Pojďme si hrát 127

Co bych se byla ráda dověděla už dřív... 128 • Jak si hrají děti skupin lovců a sběračů? 129 • Musí se uklízet? 130 • Hrát si venku – ale správně 131 • Chodit naboso 135 • Média – hra nebo nebezpečí? 136 • Digitální nabídka jako obohacení místo náhrady 138 • Rodiče jako digitální vzor 139 • Věděli jste to? 140 • Mylná očekávání 141 • Deset rad – to nejlepší hraní pro děti 142

Příspěvek hosta: „My tomu říkáme „digitální kutění“«

Rozhovor s Katjou Reim 43

Co na to říká věda? 145

Nejčastěji kladené otázky 147

RODINNÝ ŽIVOT 151

Rodinný život – jak na to 153

Sebeurčení a odpovědnost 153 • Potřeby, skryté za chováním 154 • Jak spolu mluvíme 155 • Slova, jimž mozek rozumí 155 • Co bych se byla ráda dověděla už dřív... 156 • Když se děti vztekají 157 • Jak se vyrovnat s nepříjemnými zážitky 160 • Slova pro všední den 162 • Jak děti mohou pomáhat v domácnosti 163 • Uklízení pokoje ve třech krocích 164 • Každé dítě mluví jinak 165 • Jde to i stručněji? 165 • Děti v předškolním věku: řešení sporů 166 • Umění srozumitelně komunikovat 168 • Zakazovat, či nezakazovat, toť otázka 169 • Neptej se, když existuje jediná možnost 169 • Stav souhlasu nebo nesouhlasu 171 • „Slyším tě, vidím tě“ 172 • Nevyvíjet tlak 173 • Mantry v každodenním životě rodiny 174 • Jak vychovávat děti bez partnera 175 • Partnerský vztah a děti 178 • Proč se rodiče nemusí shodnout 180 • Jak se ze sourozenců stane tým 181 • Velcí jsou ještě malí 183 • Kritické situace – když sourozenci soupeří 184 • Čtyři preven-

tivní opatření proti bojům mezi sourozenci 186 • Jak se správně chovat, když se děti hádají 186 • Prarodiče: babička je zlato! 190 • Jak si zařídit přirozený rodinný život 191 • Babičky jako druhé mámy 193 • Jaké úkoly má dědeček 194 • Jak se chovat k prarodičům 195 • Věděli jste to? 195 • Mylná očekávání 196

Příspěvek hosta: Nora Imlau „Citlivější, divočejší, méně

zábran: jak přirozeně vychovávat emocionální děti“ 198

Co říká věda 199

Nejčastěji kladené otázky 201

JAK DĚTI NAUČIT SAMOSTATNOSTI 203

Samostatnost – jak na to 206

Co bych se byla ráda dověděla už dřív... 206 • Co rodiče potřebují vědět o mozku malého dítěte 207 • Kdy děti potřebují Mozarta 210 • Jak se děti učí 211 • Proč chlapci automaticky nejsou divočejší 212 • Proč neexistuje období vzdoru 213 • Důsledná výchova 216 • Samostatnost v každodenním životě 216 • Hygiena pro samostatné trpaslíky 217 • Věděli jste to? 218 • Křik po probuzení 219 • Děti smí být malé 219 • „Já to umím“ – jak dětem dodávat sílu 220 • „Já se tak hrozně nudím!“ 221 • Čokoládu jíst později 221 • Správně říkat ne 223 • Jsme rádi, že jsi tu s námi! 223 • Kontingent spolupráce 224 • Když děti nadávají 224 • Vystihnout správný okamžik 225 • Co smí dítě rozhodovat? 226 • Mylná očekávání 227 • Deset rad pro rodiče, když děti bojují o samostatnost 229

Příspěvek hosta: „Přirozeně existovala

jednoznačná pravidla“ – (Catherina Rust) 230

Co říká věda 232

Často kladené otázky 234

PŘIROZENÁ PÉČE 239

Přirozená péče – jak na to 242

Co rodiče musí vědět 244 • Co bych se byla ráda dověděla už dřív... 245 • Od kdy svěřit dítě někomu jinému 245 • Dokonalé místo 247 • Jak poznáme dobrou školku 247 • Intuitivní výběr školky podle tří měřítek 248 • Optimální doba pobytu ve školce 248 • Co se stane, když je dítě přetížené? 249 • Jak rodiče poznají, že je dítě přetížené 250 • Jak to říct učitelce 251 • Zvykání 252 • Ale my nemáme jinou možnost 256 • Věděli jste to? 256 • Mylná očekávání 257 • Deset rad a otázek k provozu školky 259

Příspěvek hosta: „Všichni se musí dobře cítit“

Rozhovor s prof. Dr. Fabienne Becker-Stoll 260

Co říká věda 263

Často kladené otázky 265

ŽÍT V POHODĚ 269

Spokojený život – jak na to 271

Nápady, jak být pozornější v každodenním životě 272 • Co bych se byla ráda dověděla už dřív... 274 • Čas pro sebe 274 • Čas s partnerem 275 • Klan přispívá ke zdraví 277 • Do přírody – ale správně 278 • Převzít odpovědnost 279 • Odpovědnost za naši planetu 281

Příspěvek hosta: „Pozornost, zvládání stresu a péče o sebe“ – autor Lienhard Valentin

282

Doslov 285

Poděkování 287

Poznámky 289