

SPIIS TREŚCI

WSTĘP	13
1. WSPÓŁCZEŚNI RODZICE	15
Wątpliwości	16
Poczucie winy	19
Samotność	22
Wiek	29
Liczba dzieci	32
Stres	34
Rozwód	36
Telewizja	44
2. STYLE RODZICIELSTWA	46
Rodzicielstwo bliskości	46
Style rodzicielskie według Baumrind	50
Wybierz swój styl	62
Jak oceniać rodziców	67
Nie wszyscy permissywiści są tacy sami	78
Czy muszę zostać autorytatywnym rodzicem?	82
Rehabilitacja permissywizmu	89

3. AUTORYTET	102
Autorytet rodziców	104
Wszyscy mamy autorytet	105
Autorytet się zużywa	108
Dzieci nie uczą się za pierwszym razem	110
„Patrzy na mnie i znów to robi”	111
Ucz się od najlepszych	115
Całkowite posłuszeństwo jest niemożliwe	116
Kary	118
<i>Karny język</i>	121
<i>Konsekwencje</i>	123
<i>Przepraszanie</i>	129
Nagrody	132
<i>Pochwały</i>	136
4. NADPOBUDLIWOŚĆ	144
Koncepcja „choroby”	146
<i>Zła prasa nadpobudliwości</i>	151
Przyczyny ADHD	159
Diagnozowanie ADHD	166
Rozwój i leczenie ADHD	170
<i>Nadpobudliwość, leki i narkotyki</i>	173
<i>Ćwiczenia fizyczne a nadpobudliwość</i>	181
Słynne osobistości z nadpobudliwością	183
Dzieci „indygo”	190

5. OKRES DOJRZEWANIA	194
Narkotyki	202
6. ODŻYWIANIE	204
Rodzinne posiłki	210
7. DOROŚLIŚMY RAZEM	212
PRZYPISY	215