

Spis treści

1. Gdzie ja jestem?

O adaptacji dzieci rozpoczynających naukę szkolną . . .	9
Co jest wyzwaniem dla sześciolatka?	10
Jak zmniejszyć stres związany z adaptacją szkolną?	13
Propozycje dla rodzica	13
Propozycje dla nauczyciela	16
Czym jest gotowość szkolna i jak nad nią pracować?	19

2. Chcę mieć kolegę!

O potrzebie budowania relacji z rówieśnikami	35
Co daje dziecku przyjaźń?	36
Czym jest nieśmiałość i jak pomóc ją przezwyciężyć?	40
Gdy dziecko znajduje się na marginesie klasy – przyczyny i pomoc	45

3. Mamo, czy mogę zostać dziś w domu?

O lęku szkolnym	51
Jak zmniejszyć lęk przed negatywną oceną?	52
Czarnowidzenie	55
Ślepi na sukcesy	55
Nieznajomość własnych emocji	56
Co zrobić, by ucznia nie ogarnęła trema?	63
Co jeszcze wywołuje lęk szkolny i jak go ujarzmić?	67

4. Dokuczają mi...

O przemocy szkolnej	73
Oblicza przemocy szkolnej	74
Po czym poznać, że dziecko padło ofiarą przemocy?	80
Jak skutecznie zaradzić przemocy?	84
Jak nauczyć dziecko asertywności?	91
Jak postępować ze sprawcami przemocy w szkole?	97

5. Nauka nie jest taka łatwa...	
O dysleksji i dyskalkulii	109
Po czym poznać, że dziecko ma specyficzne trudności w nauce?	110
Na czym polega dysleksja i z czego wynika?	113
Jak pracować nad dysleksją?	116
Czym jest dyskalkulia?	120
Co zrobić, gdy dyskalkulia utrudnia życie?	123
6. Chcę być taka jak...	
O idolach, modach i samoakceptacji	129
Z czego wynika potrzeba naśladowania idoli?	132
Kiedy mody szkodzą? (anoreksja i inne zaburzenia odżywiania)	133
Alkohol i narkotyki	139
Jak wychować dziecko z wysokim poczuciem własnej wartości?	146
7. My lubimy słuchać popu.	
O potrzebie przynależności do grupy i buncie nastolatków	153
Jak kształtuje się tożsamość nastolatka?	154
Jak sobie poradzić z kwestionowaniem autorytetów przez młodych?	156
Co zrobić, by mieć bliską relację z buntownikiem?	159
Czy bać się subkultur?	166
Co zrobić, gdy znajomi stają się ważniejsi?	168
8. Niech lepiej Aśka się do mnie nie odzywa!	
O konfliktach	173
Jakie są najczęstsze przyczyny konfliktów między dziećmi? ...	174
Jak dzieci przeżywają konflikty z rówieśnikami?	178
Rodzaje konfliktów	182
Na czym polega umiejętność rozwiązywania konfliktów?	
Co zrobić, gdy jej brakuje?	191

9. Nie chce mi się...	
O motywacji do nauki	199
Jaka motywacja jest najbardziej skuteczna?	200
Co to jest motywacja?	200
Cechy motywacji: siła, wielkość, intensywność	202
Jak rozwijać w dziecku wewnętrzną motywację do nauki?	207
Co zrobić, gdy dziecko nie chce się uczyć?	212
Krótko o karze i nagrodzie	212
10. I jak to zapamiętać?	
O uczeniu się	217
Jak z wiekiem zmieniają się strategie zapamiętywania u dzieci?	218
Jak zwiększyć efektywność nauki?	219
Przydatne techniki pamięciowe	225
Jaka jest rola nauczyciela i rodzica w procesie nauczania?	
Jak skutecznie pomagać dziecku?	229
11. Czy można polubić nauczyciela?	
O relacjach z belfrem	235
Jak relacja z nauczycielem wpływa na osobowość dziecka? ...	236
Konflikty dziecko-nauczyciel i klasa-nauczyciel	239
Jak rozsądnie interweniować w szkole?	243
Brak reakcji nauczyciela	243
Krytyka ze strony nauczyciela	245
Liczne uwagi w dzienniczku za złe zachowanie dziecka ...	247
Notorycznie złe oceny	248
Jak pomóc dziecku w przeżywaniu konfliktu z nauczycielem?	251
12. Jeszcze tylko 15 minut przy komputerze!	
O uzależnieniach i zainteresowaniach	255
Od czego uzależniają się dzieci i nastolatki?	256
Jak rozpoznać uzależnienie?	260
Co przeciwdziała uzależnieniu?	263
Jak wspierać i ukierunkowywać wszechstronny rozwój dziecka?	268

13. Proszę pani, on mi przeszkadza!	
O ADHD	273
Czym różni się uczeń z ADHD od nieposłusznego ucznia? ...	274
Jak pomóc dziecku z ADHD odnaleźć się w szkole?	279
Jak pomóc dziecku bez ADHD funkcjonować z uczniem, który ma ADHD?	286
14. Proszę pani, on jest dziwny...	
O zespole Aspergera	291
Charakterystyka dziecka z zespołem Aspergera	292
Jak pomagać i pracować z dzieckiem mającym zespół Aspergera?	299
Bibliografia	307