

SPIS TREŚCI

O Autorach	8
Jak czytać tę książkę	9
Po co ta książka (w stu słowach, wliczając spójniki)	10
Wprowadzenie	11
Rozdział I: Co to jest szkoła i dlaczego nie działa?	14
Szkoła jako organizacja	15
Szkolne narzędzia (tortur)	20
Czy szkoła wkrótce się zmieni?	29
A może organizacje już takie są?	33
Skoro system szkolny jest tak anachroniczny, to dlaczego wciąż obowiązuje?	43
Czego powinna uczyć szkoła i dlaczego tego nie robi?	46
Podsumowanie rozdziału I	53
Rozdział II: Szkolne gry	54
W co gra szkoła?	56
Jak przerwać tę grę?	70
Jak działać, aby wspierać	78
Podsumowanie rozdziału II	80
Rozdział III: Jak działa twoje dziecko	82
Co zamiast trójkąta dramatycznego?	82
Czego potrzebuje twoje dziecko?	89
W jaki sposób szkoła zaspokaja potrzeby emocjonalne twojego dziecka?	98
Co się dzieje, gdy najważniejsze potrzeby dziecka nie są zaspokojone?	112
Twoje rodzicielskie credo	130
Podsumowanie rozdziału III	131

Rozdział IV: Twoje dziecko się zmienia	132
Faza pierwsza: niepokój i troska (klasy I–III)	134
Faza druga: złote lata (klasy IV– V/VI)	144
Faza trzecia: armagedon (klasy VI–VIII, czasem nieco dłużej)	152
Faza czwarta: nowa nadzieja	166
Podsumowanie rozdziału IV	171
Rozdział V: Pierwsza pomoc	172
Przede wszystkim komunikacja	173
Krok pierwszy: pokaż, że rozumiesz, co przeżywa twoje dziecko	176
Krok drugi: oddziel emocje od zachowania...	179
Krok trzeci: powiedz, co czujesz, nazwij swoje emocje	183
Krok czwarty: wyraż oczekiwania, zaproponuj pomoc lub zapytaj o rozwiązanie	184
Techniki behawioralne: zmiana trudnych zachowań	190
Tuzin rad do zapamiętania	209
Lista lektur	212