

Spis treści

Przedmowa	9
Podziękowania	12
Wstęp: droga do samodyscypliny	13
 Rozdział 1	
Dyscyplina – momenty przełomowe	17
Momenty przełomowe	20
Fundamenty dyscypliny: pierwszych sześć miesięcy życia	21
7–8 miesięcy: potrzeba granic	26
9–12 miesięcy: co mówią twarze rodziców	30
12–14 miesięcy	35
Drugi rok życia	38
Dyscyplina a rozwój emocjonalny dziecka	44
Rozwój moralny	50
Poczucie własnej wartości	52
Mechanizmy obronne – cena zderzenia z rzeczywistością	56
Od dyscypliny do samodyscypliny	57
 Rozdział 2	
Podejście do dyscypliny	61
Dyscyplina we wspomnieniach rodziców	63
Dyscyplina a temperament	65
Wpływ przykładu rodziców	67
Cena upokorzenia	69
Kary cielesne	70

Odczytywanie zachowania dziecka	75
Szansa na zadośćuczynienie	76
Skuteczność konsekwencji	77
Znaczenie wspólnego frontu	84
Pomoc ze strony innych	90
 Rozdział 3	
Metody dyscyplinowania dziecka	93
Warte wypróbowania	96
Czasami przydatne	109
Chybione	119
 Rozdział 4	
Typowe problemy z dyscypliną	129
Nieustanne domaganie się uwagi	131
Płaczliwe prośby i marudzenie	133
Gryzienie, bicie, kopanie i drapanie	136
Tyranizowanie słabszych	139
Oszukiwanie	141
Buntowniczość	142
Nieposłuszeństwo	146
Kłamstwa	148
Próba sił – kto postawi na swoim	151
Ucieczki z domu	152
Rozłąka	155
Rywalizacja rodzeństwa	158
Rozpieszczone dziecko	160
Kradzieże	162
Przeklinanie	168
Pyskowanie	170
Napady złości	173
Skarżenie	176
Docinki	177
 Bibliografia	 179