

## Spis treści

|                                                                                                                       |     |                                                                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Wstęp</b>                                                                                                          | 9   | <b>6. Lęki</b>                                                                                                  | 139 |
| <b>1. Przywiązanie</b>                                                                                                | 17  | <i>Lęki pojawiają się we wczesnym dzieciństwie i nie należy ich ignorować</i>                                   |     |
| <i>Przywiązanie – fundament zdrowia psychicznego twojego dziecka</i>                                                  |     | <b>7. Szacunek</b>                                                                                              | 157 |
| <b>2. Zachowanie</b>                                                                                                  | 41  | <i>Stawiając relacje na pierwszym miejscu, pomagamy dzieciom doświadczać szacunku i uczyć się go w praktyce</i> |     |
| <i>Trudne zachowania dziecka zawsze mają jakąś przyczynę</i>                                                          |     | <b>8. Depresja</b>                                                                                              | 175 |
| <b>3. Umiejętności społeczne</b>                                                                                      | 71  | <i>Depresja u dzieci nie wygląda tak samo jak u dorosłych</i>                                                   |     |
| <i>Dobrze rozwinięte kompetencje społeczne wspierają nawiązywanie zdrowych i pozytywnych relacji przez całe życie</i> |     | <b>9. „Złe” dzieci</b>                                                                                          | 197 |
| <b>4. Rozwój emocjonalny</b>                                                                                          | 93  | <i>Nie ma złych dzieci</i>                                                                                      |     |
| <i>Wspieranie rozwoju emocjonalnego dzieci jest jednym z naszych najważniejszych zadań jako rodziców i opiekunów</i>  |     | <b>10. Ty</b>                                                                                                   | 219 |
| <b>5. Samoocena</b>                                                                                                   | 115 | <i>Twoje zdrowie psychiczne też jest ważne</i>                                                                  |     |
| <i>Obecna samoocena dziecka ma wpływ na jego późniejsze życie</i>                                                     |     | <b>Posłowie</b>                                                                                                 | 237 |
|                                                                                                                       |     | <b>Zasoby</b>                                                                                                   | 241 |
|                                                                                                                       |     | <b>Przypisy</b>                                                                                                 | 245 |
|                                                                                                                       |     | <b>Podziękowania</b>                                                                                            | 253 |