

SPIS TREŚCI

Podziękowania.....	17
Jak korzystać z tej książki.....	19
Wstęp.....	21
Czym jest dyscyplina.....	25
Czym jest łagodna dyscyplina.....	27
Wychowanie autorytarne.....	28
Wychowanie permissive.....	28
Wychowanie autorytatywne.....	29
Jak stać się wspaniałym nauczycielem.....	29
Kim jest dobry uczeń.....	31
Łagodna dyscyplina w praktyce.....	34
Zachowaj spokój.....	35
Prawidłowo sformułuj oczekiwania.....	36
Umacniaj więź z dzieckiem.....	36
Akceptuj i przyjmuj emocje dziecka.....	37
Argumentuj i dawaj dobry przykład.....	38
Kiedy zacząć wychowywać.....	39
Rozdział 1	
DLACZEGO DZIECI ŹŁE SIĘ ZACHOWUJĄ.....	41
Fizjologiczne przyczyny niepożądanych zachowań.....	43
Dieta.....	44
Brak snu.....	47
Nadmiar bodźców w otoczeniu.....	50
Niedojrzała komunikacja werbalna.....	55

Psychologiczne przyczyny niepożądanych zachowań	57
Brak kontroli nad własnym życiem	57
Niepożądane zachowania u innych	59
Brak więzi	61
Deficyt dzieciństwa – kiedy dzieciom nie pozwala się być dziećmi	64
Niska samoocena	65
Powszechne mity na temat złego zachowania	66

Rozdział 2

JAK DZIECI SIĘ UCZĄ	73
Abraham Maslow i motywacja	75
Dobry przykład	77
Nastawienie na rozwój	79
Style uczenia się	81
Wzrokowcy	83
Słuchowcy	83
Czytelnicy/piszący	83
Kinestetycy	84
Uczenie się przez doświadczanie i schematy	86
Łączenie	88
Wkładanie	89
Nakrywanie	89
Lokalizacja	89
Toczenie	89
Zrzucanie	89
Przekształcanie	90
Przemieszczanie	90
Otoczenie sprzyjające nauce	91

Rozdział 3

JAK ROZWIJA SIĘ MÓZG DZIECKA	93
Jak rozwija się mózg	94
Jak rozwijać umiejętność regulowania emocji	98
Kontrola impulsów	98
Myślenie krytyczne, analityczne, abstrakcyjne i hipotetyczne	100

Rozwój empatii	103
Podjęmowanie ryzyka	107
Odchylenia od neurologicznej typowości	109
Nadpobudliwość psychoruchowa z deficytem uwagi (ADHD)	109
Zaburzenia opozycyjno-buntownicze (ODD)	112
Zaburzenia ze spektrum autyzmu (ASD)	113

Rozdział 4

PROBLEM Z POPULARNYMI METODAMI WYCHOWAWCZYMI

119

Nieskuteczne doraźne metody wychowawcze	120
Problem z karą	121
Warunkowanie klasyczne i instrumentalne	122
Kary fizyczne	125
Problem z nagrodami	126
Odwracanie uwagi	131
Potencjalnie skuteczne metody	135
Chwalenie	136
Konsekwencje	140

Rozdział 5

METODY WYCHOWAWCZE W SZKOLE

155

Wychowanie w szkole: problemy	159
Błędne rozumienie motywacji	159
Przyklejanie łatek i usztywniony sposób myślenia	163
Zakaz wychodzenia na przerwę i zabranianie zabawy	164
Zawieszenie w prawach ucznia lub wykluczenie z klasy	165
Szkolne systemy nagród	166
Jak szkoły mogłyby się zmienić	167
Kroki do poprawy metod wychowawczych w szkole	168
Co się dzieje, gdy metody wychowawcze w szkole i w domu są różne	173
Dlaczego dzieci zachowują się inaczej w domu, a inaczej w szkole	175

Rozdział 6

JAK SOBIE RADZIĆ Z AGRESYWNYM I DESTRUKTYWNYM ZACHOWANIEM 179

Sąd się bierze agresja u dzieci.....	180
Trudne emocje.....	181
Poczucie braku więzi.....	182
Dokuczanie.....	182
Modelowanie zachowań.....	183
Jak zachęcać dziecko, by zachowywało się odpowiednio.....	183
Często zadawane pytania o agresję u dzieci.....	188
Jak można powstrzymać dziecko przed gryzieniem innych.....	189
Jak można powstrzymać dziecko przed kopaniem innych.....	191
Jak można powstrzymać dziecko od kopania czy uderzania przedmiotów.....	194
Jak można powstrzymać dziecko przez rzucaniem przedmiotami.....	195
Prawdziwe historie.....	196

Rozdział 7

JAK SOBIE RADZIĆ Z MARUDZENIEM I FOCHAMI 205

Dlaczego dzieci się dąsają i marudzą.....	207
Brak kontroli.....	208
Brak umiejętności komunikacji.....	208
Brak umiejętności regulowania emocji.....	209
Poczucie przytłoczenia.....	209
Przemęczenie.....	209
Poczucie, że nie zostało się wysłuchanym.....	210
Jak można powstrzymać marudzenie i fochy.....	211
Słuchaj uważnie.....	211
Alternatywne sposoby komunikowania się.....	212
Większa autonomia.....	213
Więcej czasu na relaks.....	214
Więcej fizycznej bliskości.....	215
Zachęcaj dziecko do okazywania emocji.....	215
Prawdziwe historie.....	216

Rozdział 8

JAK SOBIE RADZIĆ, KIEDY DZIECKO NIE SŁUCHA I ODMAWIA WSPÓŁPRACY	221
Dlaczego dzieci nie słuchają	223
Słaba komunikacja	223
Niejasne instrukcje	225
Polecenia niedostosowane do wieku	226
Brak elementu zabawy	227
Brak poczucia kontroli	228
Brak więzi	229
Brak empatii i zrozumienia	230
Typowe sytuacje	230
Dziecko nie chce iść spać	231
Dziecko nie chce sprzątać swojego pokoju	234
Dziecko nie chce założyć butów	236
Dziecko nie chce odrabiać lekcji	239
Dziecko nie chce wyłączyć konsoli	242
Prawdziwe historie	244

Rozdział 9

JAK SOBIE RADZIĆ Z NIEKULTURALNYM I AROGANCKIM ZACHOWANIEM	249
Dlaczego dzieci zachowują się niekulturalnie i arogancko	252
Brak empatii i zrozumienia	252
Reakcja stresowa	253
Bezsilność	255
Dysonans poznawczy	256
Przekraczanie rubikonu	257
Jak sobie radzić z nieuprzejmym zachowaniem i arogancją	259
Oczekiwania dostosowane do wieku	259
Empatia	259
Zredukuj stres	260
Przyznawaj się do błędów i zachowuj spokój	260
Zwiększ autonomię	261
Prawdziwe historie	262

Rozdział 10

JAK SOBIE RADZIĆ Z RYWALIZACJĄ MIĘDZY RODZEŃSTWEM	269
Skąd się biorą walki między rodzeństwem	272
Brak indywidualnej uwagi	272
Porównywanie	273
Etykiety	274
Faworyzowanie	274
Zbyt wielka presja wywierana na starsze dziecko	275
Zbyt mało okazji do samodzielnego rozwiązywania sporów	276
Jak ograniczać rywalizację między rodzeństwem	277
Więcej indywidualnej uwagi	277
Zachęcaj do współpracy i dbaj o równe traktowanie	280
Zachęcaj dzieci do samodzielnego rozwiązywania problemów	281
Stwórz dzieciom prywatną przestrzeń	283
Prawdziwe historie	283

Rozdział 11

JAK SOBIE RADZIĆ Z KŁAMSTWEM	291
Jak my, jako rodzice, przyczyniamy się do kłamstw	293
Dlaczego dzieci kłamią	295
Bo cię kochają	295
Bo zostały nauczone, że za prawdę czeka je kara	295
Bo nie wierzą, że mogą ci zaufać	296
Bo prawda jest niewygodna	297
Presja otoczenia	297
Jak zachęcać dzieci do uczciwości	297
Moja historia	299

Rozdział 12

JAK SOBIE RADZIĆ Z PRZEKLINANIEM	303
Dlaczego dzieci przeklinają	305
Reakcja stresowa	305
Brak kontroli impulsów	306
Wyuczone zachowania	307

Walka o władzę i brak uwagi.....	307
Testowanie granic dla efektu.....	308
Atrakcyjne brzmienie słów lub brak alternatywy	308
Jak reagować na przekleństwa.....	309
Nie ignoruj brzydkich słów	309
Nie reaguj przesadnie.....	310
Wyjaśnij znaczenie tych słów.....	310
Zaspokajaj potrzebę autonomii i uwagi.....	312
Skup się na emocjach, które kryją się za słowami.....	312
Zaproponuj alternatywę.....	313
Prawdziwe historie.....	313

Rozdział 13

JAK SOBIE RADZIĆ Z NISKĄ SAMOOCENĄ I BRAKIEM PEWNOŚCI SIEBIE..... 319

Co powoduje u dzieci niską samoocenę lub brak pewności siebie.....	321
Usztywniony sposób myślenia.....	322
Dokuczanie.....	322
Chwalenie.....	323
Motywacja zewnętrzna.....	323
Etykietowanie.....	324
Nadopiekuńczość.....	324
Ignorowanie trudnych emocji.....	325
Jak poprawić samoocenę dziecka.....	326
Kochaj bezwarunkowo.....	326
Rozwijaj w dziecku umiejętność rozwiązywania problemów.....	327
Mów dziecku o swoich uczuciach do niego.....	327
Okazje do ćwiczenia samodzielności.....	329
Kształtuj w dziecku pozytywne nastawienie.....	330
Afirmacje.....	331
Prawdziwe historie.....	332

Rozdział 14

PRACA Z RODZICIELSKIMI DEMONAMI..... 339

Wystarczająco dobry rodzic.....	340
Jak sobie radzić z niechcianymi opiniami i radami.....	343

Kwestionowanie własnego podejścia do wychowania.....	346
Jak przekonać partnera do łagodnej dyscypliny.....	350
Jak sobie radzić z własną złością.....	352
Dlaczego rodzice się złością.....	352
Jak sobie radzić w trudnej chwili.....	354
Co zrobić, kiedy puszcza ci nerwy.....	356
Strategie radzenia sobie ze złością.....	357
Co robić w te dni, kiedy masz ochotę się poddać.....	360

Rozdział 15

TWOJA DROGA DO ŁAGODNEJ DYSCYPLINY.....363

Dodatkowe źródła wiedzy.....	371
------------------------------	-----