

Spis treści

Wskazówki dla (przyszłych) rodziców bystrych, szczęśliwych i dobrych dzieci	6
--	----------

„Drodzy rodzice, czy są jakieś pytania?”	9
Za dużo mitów!	11
Czego nauka o mózgu nie potrafi wyjaśnić?	14
To książka nie tylko o niemowlakach, ale też o maluchach do piątego roku życia	19
„Ziarno i gleba”	20
Po co nam w ogóle wychowanie?	21
Jesteśmy istotami społecznymi	25
Zanim zaczniemy	27

Ciąża

Ciąża	33
Prosimy o ciszę: trwa rozwój maluszka	34
Zdumiewający ciążowy megafon	36

Kochanie, zróbmy to	39
Kiedy dziecko zaczyna słyszeć twój głos i czuć twój zapach?	44
Słuchaj specjalistów i zachowaj zdrowy rozsądek	55
Cztery czynniki, które na pewno wspomagają dziecięcy mózg	57
Liczy się każda odrobina	74

Udany związek

Udany związek	79
Większość małżeństw ma kłopoty	82
Dlaczego młodzi ludzie się kłócą	84
Maluchy pragną przede wszystkim bezpieczeństwa	86
Jak niemowlęta reagują na stres	92
Cztery najważniejsze powody kłótni	95
„Nikt mnie nie uprzedził, że to będzie takie trudne”	106
Świadomość to pierwszy krok	107
Przygotuj swój związek	115

Bystre dziecko: jakie możliwości tkwią w ziarenku?

Bystre dziecko: ziarenka	119
Jak wygląda inteligentny mózg	120
Inteligencja ilorazu inteligencji	124
Co to znaczy być inteligentnym?	130
Eintopf mojej mamy: siedem składników inteligencji	130
Tego nie ma w testach IQ	153

Bystre dziecko: jakie znaczenie ma gleba, w której wyrastają ziarenka?

Bystre dziecko: gleba	157
Główne zajęcie mózgu nie polega na uczeniu się	159
Cztery czynniki wpływające na rozwój mózgu	161
Era cyfrowa: TV, gry wideo, Internet	180

Maluch w kuwecie	182
Zero telewizji przed drugim rokiem życia	185
Gry wideo: nie siedź na kanapie!	190
Opowieść o esemesowaniu — ku przestrodze	192
Moje dziecko jest lepsze niż twoje	194
Niebezpieczeństwa hiperwychowania	197

Szczęśliwe dziecko: jakie możliwości tkwią w ziarenku?

Szczęśliwe dziecko: ziarenka	203
Co to znaczy „szczęśliwy”?	205
Tajemnica szczęścia	206
Jak zdobywać przyjaciół	210
Regulacja emocjonalna: jak miło!	211
Gdzie w mózgu powstają emocje	217
Empatia: klej dla związków międzyludzkich	221
Czy szczęście lub smutek mogą być zapisane w genach?	225
Nie ma jednego genu temperamentu	230
Predyspozycje, nie przeznaczenie	235

Szczęśliwe dziecko: gleba, czyli jakie znaczenie ma środowisko i wychowanie

Szczęśliwe dziecko: gleba	239
Uważny, cierpliwy ping-pong	241
Przywiązanie kształtuje się latami	243
Wychowanie nie jest dla tchórzy	245
Fantastyczne dziecko	246
Skąd się biorą takie dzieci?	248
Dlaczego empatia działa	269

Dobre dziecko

Dobre dziecko	275
Czy dzieci rodzą się moralne?	276
Dlaczego dzieci robią czasem złe rzeczy?	279

Jak rozwija się moralność	283
Jak mózg łączy fakty i emocje	289
Wychowanie dobrego dziecka: zasady i dyscyplina	291
Na dobre zakończenie	312
Po pierwsze empatia	314
Rodzice supergwiazdy	316
Dawanie, ale też otrzymywanie	318
Garść praktycznych porad	320
Podziękowania	340
Indeks	342