

Spis treści

Rekomendacje	5
Wstęp	9
1. Certyfikat rodzica?	11
2. Co zrobić, by być wystarczająco dobrym rodzicem/wychowawcą? ...	15
3. Autorytet nauczyciela	27
4. Wędrówka po schodach	31
5. Mogę więcej, niż myślę, że mogę	41
6. Król Czas	45
7. Komunikacja	49
8. Sztuka rozmowy	53
9. Znaczenie słów	63
10. Sztuka słuchania	67
11. Jak mówić NIE?	73
12. Normy i zasady	79
13. Uczucia i emocje	93
14. Jak pomóc dziecku radzić sobie z emocjami?	103
15. Jak sformułować komunikat?	109
16. Płacz dziecka	113
17. Imię dziecka	117
18. Samodzielność	121
19. Jak w teatrze — uwalnianie z ról	129
20. Karać czy nie karać?	135

21.	Zamiast karania	141
22.	Ocena = samoocena	147
23.	Ale... ..	155
24.	Samosprawdzająca się przepowiednia	157
25.	To przecież takie proste!	161
26.	Plany na przyszłość	165
27.	Wspólne pasje	171
28.	Rodzic superbohaterem?	175
29.	Bez porażek	181
30.	Gdy masz już wszystkiego dość	189
31.	Trudna młodzież	193
32.	Jak rozmawiać z nastolatkiem?	197
33.	Rodzeństwo	205
34.	Trudna sztuka czy cudowna przygoda	213