

SPIS TREŚCI

Pokojowy rodzic	3
Przedmowa	9
Wstęp	13
 Część pierwsza	
Regulowanie siebie	23
1 Pokojowi rodzice wychowują szczęśliwe dzieci	25
Twój obowiązek rodzicielski numer jeden	28
Jak przerwać zakłęty krąg – leczenie własnych zranień	30
Jak radzić sobie ze złością	35
Jak przestać krzyczeć na swoje dziecko	42
Kiedy twoje dziecko wybuchą silnymi emocjami: jak zachować spokój	49
Możesz opiekować się sobą, jednocześnie wychowując dziecko	54
Dziesięć zasad wychowania fantastycznych dzieci	59
 Część druga	
Pielęgnowanie bliskiej więzi	63
2 Składnik kluczowy dla pokojowych rodziców i szczęśliwych dzieci	65
Czemu bliska więź stanowi tajemnicę szczęśliwego rodzicielstwa	66
Bliska więź w miarę dorastania dziecka	67
Niemowlęta (0–13 miesięcy): programowanie mózgu	67
Małe dzieci (13–36 miesięcy): budowanie bezpiecznej więzi	73
Jak żłobek wpływa na twoje dziecko?	76
Przedszkolaki (3–5 lat): rozwój samodzielności	79
Etap wczesnoszkolny (6–9 lat): podstawy na okres dojrzewania	82
Podstawy więzi	84
Jak nawiązać głębszą więź z dzieckiem	86
Skąd wiedzieć, kiedy relacja z dzieckiem wymaga pracy	89
Bliska więź z trudnym dzieckiem	91
Instrukcje postępowania	94
Emocjonalne konto bankowe twojego dziecka	94
Co takiego wyjątkowego ma w sobie wyjątkowy czas?	95
Codzienne zwyczaje wzmacniające i osłabiające twoją relację z dzieckiem	100
Korzystaj z bliskiej więzi, by rano wyjść z domu	104
Korzystaj z bliskiej więzi, by ułatwić sobie usypianie	108
Dziesięć sposobów na to, by zostać świetnym słuchaczem	109
Ale co mam zrobić, żeby dziecko mnie słuchało?!	112
Kiedy twoje dziecko po prostu się wyłącza	114
Kiedy ty i twoje dziecko utknęliście w negatywizmie	116

Część trzecia	119
Coaching zamiast kontroli	119
3 Wychowanie dziecka, które potrafi radzić sobie samo ze sobą: coaching emocji	123
Po co nam coaching emocji?	125
Inteligencja emocjonalna w miarę dorastania dziecka	127
Niemowlęta (0–13 miesięcy): elementarz zaufania	127
Małe dzieci (13–36 miesięcy): bezwarunkowa miłość	134
Przedszkolaki (3–5 lat): empatia	140
Wczesna podstawówka (6–9 lat): emocjonalna samoświadomość	143
Podstawy coachingu emocji	146
Jak rozwija się inteligencja emocjonalna u dzieci	146
Empatia, podstawa inteligencji emocjonalnej	147
Plecak emocjonalny twojego dziecka	152
Zrozumienie złości	156
Zaspokajanie najgłębszych dziecięcych potrzeb	159
Coaching emocji w przypadku trudnych dzieci	161
Instrukcje postępowania	165
Siedem kroków do pielęgnacji inteligencji emocjonalnej u twojego dziecka	166
Coaching emocji dziecka podczas wybuchu	169
Kiedy twoje dziecko zachowuje się źle, ale nie potrafi płakać – budowanie bezpieczeństwa	176
Zabawy z dzieckiem: gry rozwijające inteligencję emocjonalną	178
Dodatkowe źródła: scenariusze w przypadku konfliktów w rodzeństwie	185
4 Wychowywanie dziecka, które chce się dobrze zachowywać	187
Odważ się nie dyscyplinować	187
Mały, paskudny sekret dyscypliny i kar	189
Ukierunkowywanie zachowania dziecka w miarę jego dorastania	197
Niemowlęta (0–13 miesięcy): empatyczne przekierowanie	197
Małe dzieci (13–36 miesięcy): unikanie walki o władzę	199
Przedszkolaki (3–5 lat): nauka samozarządzania	203
Pierwsze lata podstawówki (6–9 lat): wypracowywanie pozytywnych nawyków	205
Stawianie granic z empatią: podstawy	207
Idealna równowaga między surowością a permissywnością	207
Czy należy dawać dziecku klapsy?	213
Czy krzyk to nowy klaps?	216
Zamień time out na wspólne chwile	217
Prawda na temat konsekwencji	221
Czy pozytywne rodzicielstwo sprawdza się w przypadku trudnych dzieci?	224

Instrukcje postępowania	225
Jak stawiać empatyczne granice	226
Jak pomóc dzieciom, które testują granice	230
Odwyzyczaj się od konsekwencji – dwanaście fantastycznych alternatyw	232
Jak interweniować w ferworze walki	237
Jak dać dziecku szansę naprawić sytuację za pomocą 3o: omówienia, odbudowy i odpowiedzialności	239
Działania profilaktyczne	240
Co, jeśli dziecko przekroczy granicę?	242
Dodatkowe źródła: scenariusze	245
5 Wychowanie dziecka, które osiąga sukcesy z radością i poczuciem własnej wartości	247
Coaching na drodze do mistrzostwa	247
Co to jest coaching na drodze do mistrzostwa?	250
Budowanie mistrzostwa w miarę dorastania dziecka	254
Niemowlęta (0–13 miesięcy): kielkujący naukowiec	254
Małe dzieci (13–36 miesięcy): ja siam – rozwój odpowiedzialności	260
Przedszkolaki (3–5 lat): panowanie nad sobą samym dzięki rozwiązywaniu problemów	264
Pierwsze lata podstawówki (6–9 lat): odkrywanie pasji	269
Podstawy mistrzostwa	277
Zachęcanie do mistrzostwa	277
Jak rozwija się rezyliencja u dzieci	279
Jak dawać konstruktywny feedback	281
Jak uniknąć helikopterowego rodzicielstwa	285
Co jeśli masz dziecko, które nie rozwija mistrzostwa naturalnie?	288
Instrukcje postępowania	292
Stwórz dom bez obwiniania	292
Rozwijanie odpowiedzialności	294
Kształcenie roztropności	296
Prace domowe bez płaczu	298
Zaufaj dziecku – i matce naturze	301
Postówie	305
Podziękowania	309
Dodatkowe lektury	311
Przypisy końcowe	315