

Spis treści

Przedmowa	11
Podziękowania	15
Wstęp do wydania polskiego	16
Wstęp	18
Czy to brzmi znajomo?	18
W jaki sposób ta książka może ci pomóc?	21
Czego możesz oczekiwać od tej książki?	22
Skąd wiadomo, że ten program jest skuteczny?	25
Jak korzystać z tej książki?	27
 Rozdział 1	
Dlaczego dzieci zachowują się źle?	31
Osobowość i cechy charakteru dziecka	31
Nastawienie i oczekiwania rodziców	33
Cele wychowywania dzieci	35
Pozostałe czynniki	43
 Rozdział 2	
Przygotuj się	52
Reakcja emocjonalna	53
Reakcja emocjonalna sfrustrowanego rodzica	59
Reakcja emocjonalna rodzica opanowanego	64
Program	72

Rozdział 3

Krok 1: Wydawaj skuteczne polecenia	73
Przygotowanie	74
Skuteczne polecenie	76
Pozytywna ocena	87
Podsumowanie	90
Lista kontrolna	92

Rozdział 4

Krok 2: Dawaj skuteczne ostrzeżenia	94
Interakcja prowadząca do nieposłuszeństwa	95
Interakcja prowadząca do posłuszeństwa	98
Gdy dziecko zmienia zdanie	106
Pochwała	107
Podsumowanie	107
Lista kontrolna	109

Rozdział 5

Krok 3: Opanuj napad złości	111
Czym jest napad złości?	112
Korzystanie z metody wyciszenia	113
Stosowanie metody wyciszenia w przypadku nieagresywnego napadu złości	117
Stosowanie metody wyciszenia w przypadku agresywnego napadu złości	122
Podsumowanie	126
Lista kontrolna	126

Rozdział 6

Krok 4: Zawrzyj z dzieckiem umowę	130
Na czym polega kontrakt behawioralny?	131
Przygotowanie	134
Wdrożenie umowy	140

Podsumowanie	146
Lista kontrolna	147

Rozdział 7

Krok 5: Rozwiąż problemy związane z odrabianiem lekcji ..	151
Wybierz miejsce do odrabiania lekcji	152
Wyznacz porę odrabiania lekcji	153
Załącz dziennik lub przygotuj listę kontrolną	155
Ustal zasady dotyczące odrabiania lekcji	158
Odrabianie lekcji	158
Zdobywanie przywilejów	159
Udzielanie pomocy	160
Podsumowanie	161
Lista kontrolna	162

Rozdział 8

Krok 6: Rozszerz kontrakt behawioralny	165
Przegląd listy obowiązków	165
Posłuszeństwo bez ponaglenia	167
Przegląd listy nagród i przywilejów	169
Zmiany w motywacji	171
Utrata żetonów	172
Podsumowanie	174
Lista kontrolna	175

Rozdział 9

Krok 7: Poradź sobie w kłopotliwej sytuacji poza domem ..	178
Dlaczego poza domem tak często dochodzi do problematycznych sytuacji?	182
Niech twoje wymagania będą realistyczne	187
Przygotuj plan działania	187
Gdy konieczne jest wyciszenie	192
Podsumowanie	194
Lista kontrolna	198

Rozdział 10

Krok 8: Oducz dziecko przeszkadzania	201
Dlaczego dzieci przeszkadzają?	204
Przygotowanie	207
Przygotuj plan działania	208
Gdy dziecko przeszkadza w innych sytuacjach	213
Podsumowanie	213
Lista kontrolna	214

Rozdział 11

Krok 9: Pomóż dziecku przy zmianie zajęć	217
Dlaczego niektórym dzieciom trudno jest przechodzić od jednej czynności do drugiej?	220
Przygotowanie	221
Przygotuj plan działania	222
Podsumowanie	228
Lista kontrolna	228

Rozdział 12

Podsumowanie	230
Zadania na przyszłość	230
Współpraca z opiekunami i członkami dalszej rodziny	237
Wnioski	238

Bibliografia	239
--------------------	-----