

Spis treści

Wstęp	9
-------------	---

CZĘŚĆ PIERWSZA

ZOSTAŃ RODZICEM, JAKIM PRAGNIESZ BYĆ

DLA SWOJEGO DZIECKA DZIECKA	13
--	----

1. Czy wiesz, dokąd płynie twój statek?	15
Nowe spojrzenie na stare problemy	15
Rodzicielstwo w zgodzie ze sobą	19
Jak uczyć dzieci elastycznego podejścia do reguł i rozwijać ich wartości	29
Podsumowanie	32
2. Wyprawa po skarb, czyli trudne emocje w rodzicielstwie	33
Czy emocje są niebezpieczne?	33
Jak powstaje błędne koło konfliktu	36
Kiedy lęk trzyma kierownicę	42
Zajrzeć pod pancerz złości	45
Otwartość na emocje	48
Podsumowanie	50
3. Jak zalogować się w tu i teraz	51
Zauważ, kto mieszka w twojej głowie	51
Jak być bardziej obecnym rodzicem	59
Uważność dla dzieci	64
Podsumowanie	66
4. Jesteśmy w tym razem	67
Czy traktujesz siebie z życzliwością?	67
Samotny jak... rodzic	69
Jak uczyć dziecko samowspółczucia?	70
Podsumowanie	70
Jak wdrożyć w życie wskazówki z części pierwszej tej książki?	71

CZĘŚĆ DRUGA

CO DZIAŁA, A CO TYLKO STWARZA POZORY DZIAŁANIA 73

5. Przegląd nieskutecznych strategii wychowawczych	75
Nieoptymalna nauka	75
Złudzenie skuteczności kar	76
Kiedy unikamy nieprzyjemnych konsekwencji	78
Kary, które stają się nagrodami	78
Naturalne konsekwencje – przereklamowane narzędzie wychowawcze?	79
Czy wszystko da się „wy tłumaczyć dziecku”?	81
Podsumowanie	83
6. Zrozumieć zachowanie	85
Każde zachowanie ma sens	85
Prawdziwa alternatywa dla tradycyjnego wychowania	89
To samo zachowanie, różne potrzeby	91
Podsumowanie	93
Elastyczne rodzicielstwo – podejście oparte na naukach o zachowaniu	94

CZĘŚĆ TRZECIA

DAJ DZIECKU SZANSĘ BYĆ NAJLEPSZĄ WERSJĄ SIEBIE 95

7. Zanim pojawią się kłopoty	97
Profilaktyka jest ważna	97
Uczenie przez naśladowanie	98
Komunikacja – o czym warto pamiętać	100
Domowe zasady	102
Mniej znaczy więcej, czyli kiedy i jak obniżyć poprzeczkę	103
Czy warto kruszyć kopie?	107
Wzmocnij relację	110
Podsumowanie	114
8. Siła wzmacniania społecznego	115
Rodzic ogrodnik i rodzic stolarz	115
Dwa radary w twoim umyśle	117
Dlaczego warto być hojnym	121
Metafora płatków śniegu	124
Więcej, szybciej, lepiej – kilka zdań o rodzicielskiej zachłanności	129
Kiedy wzmacniasz nieodpowiednie zachowania	130
Podsumowanie	139

9. Kwestia zaufania,	
czyli dlaczego warto dotrzymywać słowa	141
Motywacja z rozpędu	141
Najpierw obowiązek, potem przyjemność	143
Ograniczenia zasady Premacka	149
Zasada Premacka – pułapki	151
Umowa na przedłużenie aktywności	152
Podsumowanie	153
10. Nagroda dla najbardziej niegrzecznego dziecka	155
Potencjał nagród	155
Kiedy warto sięgnąć po nagrody?	159
Zasady skutecznych programów punktowych	176
Kiedy gospodarka żetonowa nie działa – rozwiązywanie problemów	178
Czy brak negatywnych konsekwencji oznacza przyzwolenie na niewłaściwe zachowania?	180
Podsumowanie	180
11. Zrób przestrzeń na emocje dziecka	183
Dobra relacja z własnymi emocjami	183
Wszystkie emocje są ważne, ale niektóre... mniej?	184
Złość dziecka i błędne przekonania na jej temat	186
Jak nie karmić lęku, nie osamotniając w nim dziecka	190
Emocje małe i duże, przyjemne i nieprzyjemne	193
Podsumowanie	195
Nigdy nie przestawaj wierzyć w swoje dziecko	196
Zakończenie	197
Podziękowania	199
Załącznik	201
Bibliografia	213