

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
Strategia	12
Skutki współczesnego wychowania	12
Nasza wizja wychowania	17
Jak nie należy upraszczać sobie życia?	21
Realistyczne oczekiwania	23
Proaktywność	28
Myślenie strategiczne	30
Etapy rodzicielstwa	34
Rola mamy i taty	37
Autorytet	43
Autorytet to podstawa	43
Bezradności powiedz „nie”!	45
Posłuszeństwo jest dobre	47
Autorytet a wiek dziecka	48
Wytrwałość się opłaca	52
Konsekwencje, nagrody i kary	55
Wydawanie poleceń	61

Jesteś przykładem	64	Nasze ulubione zabawy i zabawki	146
Nie zgadzaj się na brak szacunku	67	Nadopiekuńczość	150
Mniej gadania, więcej działania!	68	Objawy nadopiekuńczości	150
Zgrany duet – autorytet mamy i taty	70	Skąd się to bierze?	152
Komunikacja	73	Gorzkie owoce	155
Znaczenie dobrej komunikacji z dzieckiem	73	Jak się z tego wyleczyć?	158
Pozytywnie czy negatywnie?	75	Najczęstsze błędy rodziców	162
Proaktywnie czy reaktywnie?	78	Zasady	165
Efektywne słuchanie	81	Dlaczego zasady są ważne?	165
Jak rozmawiać z małym dzieckiem	85	Co warto zapisać?	170
Jak dogadać się z nastolatkiem	88	Skuteczne wprowadzanie zasad	171
Najczęstsze błędy rodziców	92	Czas rodzinny	174
Emocje	98	Dom, do którego chce się wracać	178
Czemu emocje budzą takie emocje?	98	Rodzinne świętowanie	183
Emocje, temperament, charakter	100	Spotkajmy się przy stole	188
Wychowanie uczuć	103	Obowiązki	195
Emocjonalny rezonans	107	Obowiązki mają sens	195
Emocje w rodzinie	108	Kiedy zacząć?	198
Emocje a kultura rodzinna	112	Obowiązki młodszych dzieci	199
Samokontrola i długomyślność	115	Obowiązki nastolatków	203
Trudne emocje	118	Czy płacić dzieciom za pracę?	209
Dojrzewanie emocjonalne	123	Co zrobić, żeby to działało?	212
Nie zawsze chodzi o emocje	125	Pomysły na dyżury dla dzieci w różnym wieku	217
Najczęstsze błędy rodziców	128	Przykładowe tabele dyżurów	220
Rozwój dziecka	132	Rodzeństwo	223
Na czym polega prawidłowy rozwój dziecka	132	Człowiek – istota społeczna	223
Jak rozwijać talenty?	137	Relacje w rodzinie	225
Czasem mniej, znaczy lepiej	139	Rodzina jako grupa społeczna	225
Zabawa a zabawki	141	Relacje między rodzeństwem	227
Posiłek – więcej niż odżywianie	142	Rywalizacja	228

Drugie dziecko przychodzi na świat	238
Najczęstsze błędy rodziców	241
Ekrany	247
Wpływ ekranów na dzieci i młodzież	247
Dlaczego media cyfrowe są tak atrakcyjne?	252
Dlaczego rodziny potrzebują diety cyfrowej?	254
Diagnoza sytuacji i zaplanowanie diety	257
Kontrola rodzicielska	267
Wzmocnienie alternatyw dla ekranów	273
Monitorowanie i aktualizowanie Diety	275
Bibliografia	277