

Spis treści

O Autorkach	9
Wstęp	11
Wprowadzenie	13
Rozdział 1. Jakim chcę być rodzicem – podróż do przyszłości	17
Siła empatii	19
Rozdział 2. Niech słowa popłyną z serca – poznaj blokady i hamujące przekonania	21
Język serca i język blokad	21
Jak przejść od języka blokad do języka serca?	22
Co w mojej wizji rodzicielstwa blokuje mnie w byciu rodzicem?	23
Rozdział 3. Najpierw rodzicu zadbaj o siebie	29
Dbać o siebie, by dbać o innych	29
Rozdział 4. Co widzisz? Co słyszysz? – obserwuj bez oceniania	37
Rozdział 5. Uczucia: czym są i kto za nie odpowiada?	43
Czy dobrze jest się czuć dobrze, a źle jest czuć się źle?	43
Kto odpowiada za uczucia?	45
Obserwuj swoje uczucia	47
Rozdział 6. Świat emocji oczami dziecka	49
Rozdział 7. Potrzeby – czym są i o czym informują	57
Kilka ważnych dla nas założeń wspierających pracę z intencją	62
Rozdział 8. Ja czuję, bo ja potrzebuję, a Ty czujesz, bo ty potrzebujesz?	65
Mapa empatycznej komunikacji: model 4 kroków	67
Rozdział 9. Prośby i odmowy – zatańcz z potrzebami	69
Co zrobić, kiedy słyszysz od dziecka stanowcze „nie” na Twoją prośbę	70
Rozdział 10. A kiedy realnie nie możesz zaspokoić danej potrzeby dziecka	75
Rozdział 11. Sam zdecyduj, co i jak mówisz	79
Jak zastosować metodę 4 kroków w praktyce	83
Rozdział 12. Przekształć złość w kreatywne działanie	87
Kilka słów o istocie złości	88
Spadochron empatii i siła naszych potrzeb	89
Rozdział 13. Co zrobić, by zyskać więcej współpracy	95

Empatia dla siebie	98
Rozdział 14. Kary i nagrody – poznaj ich konsekwencje	103
Nagrody i pochwały, czyli druga strona tej samej monety	105
Rozdział 15. Budowanie mocnej relacji dzięki okazywaniu uznania	107
Rozdział 16. Granice – jak i po co je ustalać	121
Rozdział 17. Mediuje konflikty między dziećmi	123
Jak mogę wesprzeć dwie strony w konflikcie i jednocześnie zaspokoić swoje potrzeby	125
Rozdział 18. Oczekiwania otoczenia wobec dziecka – sam decydujesz, jak reagujesz	129
Rozdział 19. Dziękuj, dziękuj, dziękuj – o mocy wdzięczności	131
Zakończenie	137