

SPIS TREŚCI

WSTĘP 7

WPROWADZENIE DO SAMOREGULACJI 13

ROZDZIAŁ 1:

**O małym dzidziusiu, przycisku windy i o tym,
że mamom też czasem kończy się paliwo 21**

DLA DOROSŁEGO: Indywidualne reakcje
na stresory i zarażanie dziecka spokojem 38

ROZDZIAŁ 2:

**O najgorszym dniu w życiu,
labradorkach i tankowaniu paliwa 45**

DLA DOROSŁEGO: Przedszkolne stresory, wspieranie
dziecka w emocjach i dbanie o własne zasoby 58

ROZDZIAŁ 3:

**O tym, jak trudno jest czasem pójść do przedszkola,
i o zabawie pluszakami 66**

DLA DOROSŁEGO: Strategie na trudne poranki,
ukryte stresory i rola zabawy 81

ROZDZIAŁ 4:

**O rozstaniu z mamą, miauczącym kotku i o tym,
że w przedszkolu jest jednak fajnie 90**

DLA DOROSŁEGO: Wspieranie wysoce
wrażliwych dzieci 106

ROZDZIAŁ 5:

**O myciu rąk, szybującej pizzy i o tym,
że uczymy się przez popełnianie błędów 114**

DLA DOROSŁEGO: Dziecięca impulsywność
i budowanie pozytywnego obrazu siebie 126

ROZDZIAŁ 6:

**O skarpetkach i majtkach w szufladzie
z samochodzikami i o tym, dlaczego nie mówimy prawdy 137**

DLA DOROSŁEGO: Dziecięce roztargnienie,
„wybiórczy słuch” i mijanie się z prawdą 149

ROZDZIAŁ 7:

**O parku lnowym, trudnej decyzji i o tym,
że mamy różne mocne strony 158**

DLA DOROSŁEGO: Obawy przed podejmowaniem wyzwań
i porównywanie się z rówieśnikami 176

