

SPIS RZECZY

Słowo wstępne od Jespera Juula.....	7
WPROWADZENIE	11
CZĘŚĆ I. AKCEPTACJA	15
Rozdział 1. Codzienność z dzieckiem silnej woli.....	17
Wiek buntu, który nigdy się nie kończy	19
Czuć się złym rodzicem.....	21
Kiedy sądzimy, że odpowiedzi należy szukać na zewnątrz....	22
Wartości rodziny	24
Czego chcecie dla SWOJEJ rodziny?.....	28
 Rozdział 2. Trzecia droga	 30
Założcie nowe okulary	32
Z elastycznością wam po drodze	33
Oazy przy drodze.....	35
Założcie maski tlenowe.....	36
 Rozdział 3. W stronę akceptacji	 39
Powiedzcie to głośno.....	41

Bądźcie gotowi powiedzieć: „Przepraszam”	42
Zaakceptujcie swoje dziecko	44

CZĘŚĆ II. DOBRE SAMOPOCZUCIE RODZINY. 47

Rozdział 4. Życie w strefie wojennej	49
Nie walczyście na noże	50
Wasze słowa definiują dziecko	53
Ze strefy wojny do strefy pokoju	56
 Rozdział 5. Grać w jednej drużynie	58
Kapitan włącza wszystkich do gry	60
Zgrana drużyna także na obcym boisku	61
Drużyna nie boi się konfliktów	63
 Rozdział 6. Poczucie własnej wartości i twardy dysk	67
Poczucie własnej wartości a pewność siebie	68
Wewnętrzny twardy dysk	70
Kiedy sami potrzebujemy przeprogramowania	71
Myślcie w kategorii „ja”	73
Rzeczywistość waszego dziecka	75

Kiedy rodzice próbują wpłynąć na odbiór rzeczywistości dziecka	77
Pozwólcie dziecku odkrywać własne potrzeby	78
Bądźcie razem ze swoim dzieckiem	79
Zrezygnujcie z „pustych kalorii”	81
Wojowniczość i kreatywność	83
 Rozdział 7. Wszechogarniająca złość	85
Dwa sposoby	87
Wszystko brzmi jak nakaz	89
Urok na zewnątrz, upór w domu	92
Upadek poza domem	95
Nie dokładajcie dziecku problemów	96
Wasza apteczka pierwszej pomocy	97
Zróbcie miejsce na złość	101
Bądźcie z dzieckiem, kiedy się złości	103
 Rozdział 8. Wrażliwość	107
Pytania, które sięją zamęt	108
Kruchy fundament	110
Docenście wrażliwość	113

CZĘŚĆ III. RUSZAJCIE DALEJ..... 119

Rozdział 9. Podejście kreatywne..... 121

Znajdźcie rozwiązanie w połowie drogi 123

Szukajcie praktycznych rozwiązań 126

Powód może być bardzo prosty 129

Rozdział 10. Bądźcie detektywami, a nie sędziami 133

Kiedy wasze dziecko bije 134

Konflikty poza domem 137

Nie musicie wszystkiego umieć 139

Kiedy myślimy, że kara jest odpowiedzią 140

Pomagacie czy karzecie? 143

„Widzę cię” 146

Rozdział 11. Pokonać winę i wstyd 149

Kiedy wasze dziecko czuje się winne 150

Odpowiedzialność rodziców..... 152

Pamiętajcie o drużynie..... 156

Inne dzieci w rodzinie..... 158

Rozdział 12. Poznajcie swoje granice.....	160
Każda rodzina ma swoje granice	161
Bądźcie świadomi swoich granic.....	162
Ograniczenia otoczenia	165
„Wstrętna mama”!	166
Prawo do namysłu	169

Rozdział 13. Oddaj dziecku należną mu władzę	172
Wpływ na własne życie	173
Elastyczność rodzi elastyczność	176
Najlepsze dla rodziny	178

Rozdział 14. Rodzina z zasobami	182
Życie w samym środku	183
Uwolnijcie dziecko	184
Człowiek w pełni	186

Posłowie. Mój syn silnej woli	188
-------------------------------------	-----