

Spis treści

Przedmowa

Przedmowa	9
Podziękowania	11
Rozdział 1	
Jak pomóc dziecku zrozumieć i opanować gniew ...	13
Pierwsza złość	16
Demonstracja niezależności	19
Rozpoznawanie i nazywanie gniewu	19
Radzenie sobie z gniewem	20
Temperament i indywidualność	21
Duchy z przeszłości	22
Wyrażanie gniewu w różnych kulturach	23
Radzenie sobie z gniewem – punkty zwrotne	24
Co utrudnia samokontrolę?	25
Rozdział 2	
Agresja – punkty zwrotne	29
Czy płód jest w stanie się uczyć?	32
Noworodek	33

3 tygodnie	36
8-12 tygodni	39
4-5 miesięcy	40
8 miesięcy	45
12 miesięcy	48
16-18 miesięcy	56
2-3 lata	62
4 lata	68
5-6 lat	80

Rozdział 3

Panowanie nad gniewem i agresją w codziennych sytuacjach	93
Gniew	95
Gryzienie	111
Docinki i tyranizowanie słabszych	118
Bicie, kopanie i drapanie	126
Samoobrona i sztuki walki	132
Agresja a uprawianie sportu	134
Napady wściekłości i samokontrola	144
Telewizja, gry wideo i komputerowe	156
Zabawki dziecka a agresja	168
Kiedy dziecko jest świadkiem przemocy	170

Bibliografia	179
--------------------	-----