

SPIS TREŚCI

WSTĘP	13
ROZDZIAŁ 1. Nadchodzi nowe	19
Czy istnieje najważniejszy moment?	22
Kolejność urodzeń ma znaczenie	25
Zmiana przychodzi wcześniej	27
Kiedy informować dzieci o ciąży?	29
Czy można przygotować dziecko na pojawienie się rodzeństwa?	31
Książeczki o rodzeństwie	38
Przygotujmy samych siebie	39
W obliczu zmiany	45
Co może pomóc?	50
Dostrzeganie indywidualności dziecka	50
Ograniczenie oczekiwań	51
Akceptacja emocji	52
Towarzyszenie dziecku, które się złości	53
Co to znaczy wspierać dziecko, które się złości?	58
Izolowanie dziecka, które się złości	61

Nie musimy być konsekwentni	61
Smutek, lęk, niepewność i inne emocje	62
Jak wspierać dziecko, które przeżywa duże napięcie?	67

ROZDZIAŁ 2. Do czego właściwie dążymy? 73

Osobista wizja „dobrych relacji”	79
Rodzeństwo a rywalizacja	83
Dynamika relacji	87
Dlaczego dzieci się kłóć	90
Ale oni się biją!	95
Czy jako rodzice mamy w ogóle wpływ na to, czy nasze dzieci będą miały ze sobą bliskie i ciepłe relacje?	101

ROZDZIAŁ 3. Co nie pomaga 105

Porównywanie dzieci	110
Różne oczekiwania i standardy	115
Komunikaty nakłaniające do rywalizacji	120
Karanie zachowań jednego dziecka w stosunku do drugiego	125
Przypisywanie dzieciom roli	129
Nakłanianie dziecka do dzielenia się	134
Powierzanie jednemu dziecku odpowiedzialności za drugie	139
Formułowanie ocen relacji rodzeństwa	148

ROZDZIAŁ 4. Co wspiera więzi między dziećmi? 151

Zadbanie o poczucie własnej wartości dzieci	154
Budowanie relacji z każdym z dzieci osobno	160
Języki miłości	168
Wspólny czas	176

Rola klimatu zrozumienia i zaufania	179
Osobiste granice	183

ROZDZIAŁ 5. Jeśli chcesz pomóc 189

Kiedy interweniować?	191
Czy może być tak, że dzieci potrzebują wsparcia, nawet jeśli nas nie wołają?	203
Dlaczego interweniuujemy zbyt szybko?	205
Jak interweniować?	206
Trójkąt dramatyczny	207
Jak pomagać?	210

ROZDZIAŁ 6. Jak zadbać o siebie? 221

Wpisać siebie na listę ważnych osób	224
Dbanie o odpoczynek	226
Zbudować sieć wspierających relacji	231
Znaleźć swój obszar wpływu	233
Oswoić swoją złość	236
Złość jako historia o mnie samej	238
Dobrostan ma znaczenie	240
Myśli-zapalniki	240
Jak obniżyć natężenie złości?	243
Asertywność w miejsce złości	246

Podziękowania	249
Przypisy	251