

SPIS TREŚCI

Słowo do Czytelnika polskiego	5
I. RODZICÓW SIĘ OBWINIA, CHOĆ NIE BYLI SZKOLENI.....	7
II. RODZICE SĄ LUDŹMI, A NIE BOGAMI.....	19
„Diagram akceptacji” dla rodziców	21
Rodzice mogą być i będą niekonsekwentni	26
Rodzice nie muszą tworzyć „zwartego frontu”	26
Fałszywa akceptacja.....	27
Czy potraficie akceptować dziecko nie akceptując jego zachowania? ..	31
Rodzice, którzy są prawdziwymi ludźmi	32
III. JAK SŁUCHAĆ, BY DZIECI CHCIAŁY ROZMAWIAĆ?	
JĘZYK AKCEPTACJI.....	34
Siła języka akceptacji.....	35
Akceptację należy okazywać	38
Przekazywanie akceptacji bez słów	40
Niewtrącanie się jako znak akceptacji	40
Bierne słuchanie jako znak akceptacji	41
Akceptacja przekazana słowami	44
„Typowa dwunastka”	49
Proste automaty do otwierania drzwi	51
Czynne słuchanie	53
Dlaczego rodzice powinni uczyć się czynnego słuchania?.....	59
Postawy konieczne przy stosowaniu czynnego słuchania	62
Ryzyko czynnego słuchania	63
IV. WPROWADZENIE W ŻYCIE PRAKTYKI CZYNNEGO	
SŁUCHANIA.....	64
Kiedy dziecko „ma” problem?.....	65
Co robią rodzice, żeby funkcjonowało czynne słuchanie?.....	71
Kiedy rodzice decydują się zastosować czynne słuchanie?	79
Błędy rozpowszechnione przy stosowaniu czynnego słuchania	84
Manipulowanie dziećmi przez „kierowanie”	84
Otwieranie drzwi, by je za chwilę zamknąć	87
„Bezmyślnie powtarzający rodzice”	88
Słuchanie bez wczuwania się	89
Czynne słuchanie w niewłaściwym czasie	92
V. JAK SŁUCHAĆ DZIECI, KTÓRE SĄ ZBYT MAŁE, ŻEBY	
DUŻO MÓWIĆ?.....	95
Jakie są niemowlęta?	95
Nastawić się na potrzeby i problemy niemowląt.....	96

Stosowanie czynnego słuchania, aby pomóc niemowlęciu	98
Dajcie swojemu dziecku sposobność, aby mogło samo zaspokajać swoje potrzeby	100
VI. JAK NALEŻY MÓWIĆ, ABY DZIECI SŁUCHAŁY?	102
Kiedy ojciec lub matka stają wobec problemu?	104
Dokonywanie konfrontacji z dziećmi w sposób nieskuteczny	106
Przekazywanie „wypowiedzi z rozwiązaniem”	107
Nadawanie „wypowiedzi poniżającej”	110
Kontrolowanie dzieci w sposób efektywny	112
„Wypowiedzi «ty»” i „wypowiedzi «ja»”	112
Dlaczego „wypowiedzi «ja»” są skuteczniejsze?	115
VII. WPROWADZENIE W ŻYCIE „WYPOWIEDZI «JA»”	118
Zamaskowana „wypowiedź «ty»”	118
Nie podkreślajcie tego, co ujemne	119
Wysłać chłopca, aby wykonał pracę mężczyzny	121
Wybuchający Wezuwiusz	122
Co mogą sprawić skuteczne „wypowiedzi «ja»”?	125
Przekazywać bardzo małym dzieciom bezsłowne „wypowiedzi «ja»”	128
Trzy problemy z „wypowiedziami «ja»”	130
VIII. ZMIANA NIEAKCEPTOWANEGO ZACHOWANIA POPRZEZ ZMIANĘ OTOCZENIA	133
Wzbogacić otoczenie	133
Ograniczyć bodźce otoczenia	134
Uprościć otoczenie	135
Ograniczyć przestrzeń życiową dziecka	135
Uczynić otoczenie bardziej bezpiecznym dla dzieci	136
Zastąpić jedno zajęcie innym	136
Przygotować dziecko do zmian otoczenia	137
Robić plany ze starszymi dziećmi	137
IX. KONFLIKTY MIĘDZY RODZICAMI I DZIECKIEM, KTÓ- RYCH NIE MOŻNA UNIKNĄĆ. KTO POWINIEN ZWYCIĘŻYĆ?	141
Walka o władzę między rodzicami i dzieckiem	143
Dwa sposoby rozpatrywania sprawy: zwycięstwo lub porażka	145
Dlaczego pierwsza metoda jest nieskuteczna?	147
Dlaczego druga metoda jest nieskuteczna?	151
Dodatkowe problemy z pierwszą i drugą metodą	153
X. CZY WŁADZA RODZICIELSKA JEST KONIECZNA I UZA- SADNIONA?	156
Czym jest autorytet?	156
Niebezpieczne granice rodzicielskiej władzy	161
Władza rodzicielska kończy się nieuchronnie	161
„Okropne nastolatki”	162
Wychowanie przez władzę wymaga surowych warunków	163
Skutki oddziaływania na dziecko władzy rodzicielskiej	166
Opór, przekora, bunt, negacja	167
Złość, gniew, wrogość	168
Agresja, środki odwetowe, kontratak	169
Kłamstwo, ukrywanie uczuć	169
Obwinianie innych, plotkowanie, oszukiwanie	170

Dominowanie, komenderowanie, tyranizowanie	171
Konieczność zwyciężania, niechętnie uleganie	171
Zawieranie sojuszów, organizowanie się przeciw rodzicom	172
Uległość, posłuszeństwo, poddanie się	173
Przymilanie się, ubieganie się o względy	174
Przystosowanie się, brak twórczej siły, obawa przed spróbowaniem czegoś nowego, potrzeba zabezpieczenia dawnych sukcesów	175
Wycofywanie się, ucieczka, marzenia	175
Kilka bardziej dociekliwych pytań odnośnie autorytetu rodzicielskiego ..	176
Czy dzieci nie chcą autorytetu i ograniczeń?	176
Czy autorytetowi nie można nic zarzucić, jeśli rodzice są konsekwentni?	178
Czy więc rodzice nie mają obowiązku oddziaływania na dzieci? ..	180
Dlaczego władza utrzymała się w wychowaniu dzieci?	183
XI. ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW METODĄ BEZ PORAŻEK	184
Dlaczego trzecia metoda jest tak skuteczna?	190
Dziecku zależy na wypełnieniu zobowiązań, jakie wzięło na siebie ..	190
Jest większa szansa znalezienia możliwie najlepszego rozwiązania ..	192
Trzecia metoda rozwija sprawność myślenia u dzieci	192
Mniej wrogości – więcej miłości	193
Trzecia metoda nie potrzebuje tylu wzmocnień, przekonywania ..	194
Likwiduje konieczność stosowania siły	195
Dociera do istoty problemu	196
Traktować dzieci jak dorosłych	201
Trzecia metoda jako terapia dla dziecka	203
XII. RODZIELSKIE TROSKI I OBAWY W ZWIĄZKU Z METODĄ BEZ PORAŻEK	205
Czyż nie jest to stara znana konferencja rodzinna pod nową nazwą? ..	205
Trzecia metoda widziana jako rodzicielska słabość	207
„Grupy nie mogą podejmować decyzji”	211
„Trzecia metoda zabiera zbyt wiele czasu”	213
„Czyż prawo rodziców do stosowania pierwszej metody nie wynika z tego, że są mądrzejsi?”	215
Czy trzecia metoda może być stosowana wobec małych dzieci?	217
Czy zdarza się sytuacja, kiedy musisz postępować według pierwszej metody?	219
„Czy nie utracę szacunku moich dzieci?”	221
XIII. PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIE METODY BEZ PORAŻEK	224
Jak zacząć?	224
Sześć kroków metody bez porażek	225
Krok 1: rozpoznać i nazwać konflikt	225
Krok 2: rozwinąć możliwości rozwiązań	226
Krok 3: krytycznie ocenić propozycje rozwiązań	227
Krok 4: zdecydować się na najlepsze rozwiązanie	228
Krok 5: wykonać powziętą decyzję	228
Krok 6: późniejsza ocena krytyczna	229
Konieczność aktywnego słuchania i stosowania „wypowiedzi «ja»” ..	230

Pierwsza próba zastosowania metody bez przemocy	231
Trudności, z którymi powinni liczyć się rodzice.	233
Początkowa podejrzliwość i sprzeciw	233
„A jeśli nie uda nam się znaleźć zadowalającego rozwiązania?” ..	234
Powrót do pierwszej metody, jeśli trzecia metoda nie doprowadziła do celu	235
Czy w decyzję można włączyć karę?	235
Jeśli uzgodnienia zostają złamane	236
Gdy dzieci przyzwyczyły się zwyczajać	238
Metoda bez przemocy w konfliktach między dziećmi	240
Gdy oboje rodzice wpłątani są w konflikt z dzieckiem	244
Każdy sam dla siebie	244
Jedno z rodziców stosuje trzecią metodę, a drugie nie	245
„Czy możemy stosować wszystkie trzy metody?”	248
Czy metoda bez porażek może się kiedyś nie udać?	249
XIV. JAK, BĘDĄC RODZICEM, UNIKNĄĆ PRZEGRANIA Z DZIECKIEM?	251
Zagadnienie wyobrażeń o wartości	252
Zagadnienie praw obywatelskich	257
„Czy nie mogę przekazać moich przekonań o wartości?”	258
Rodzice jako przykład	259
Rodzice jako doradcy	261
„Pogodzić się z tym, czego nie mogę zmienić”	263
Metoda dwu szpalt jako wprowadzenie do rozwiązywania problemów bez porażek	265
XV. W JAKI SPOSÓB RODZICE MOGĄ UNIKNĄĆ KONFLIKTÓW ZMIENIAJĄC SIĘ SAMI?	268
Czy można stać się bardziej akceptującym samego siebie?	269
Czyje są dzieci?	271
Czy naprawdę lubisz dzieci, czy tylko pewien typ dziecka?	272
Czy twoja hierarchia wartości i twoje przekonania są jedynie słuszne? ..	273
Czy najbliższym dla ciebie jest twój partner małżeński?	274
Czy rodzice potrafią zmienić swoje nastawienie?	276
XVI. INNI RODZICE WASZYCH DZIECI.	279
Wyznanie wiary dotyczące mojego stosunku do młodzieży	285
DODATEK – ĆWICZENIA	287
Dosluchiwanie się uczuć	287
Rozpoznawanie wypowiedzi nieskutecznych	291
Ćwiczenie wypowiedzi bezpośrednich	294
Posługiwanie się autorytetem rodzicielskim	296
Wykaz skutków, jakie wynikają z typowego sposobu reagowania rodziców na zachowania ich dzieci	301

