

Spis treści

Wstęp.....	9
1. Zrozumieć dziecko.....	13
O przekonaniach i mitach dotyczących dzieci i ich wychowania	13
Jak zrozumieć małe dziecko	16
• Wiedza o rozwoju dziecka.....	19
• Komunikacja i budowanie relacji.....	20
Czemu służy trenowanie dzieci i dlaczego nie warto tego robić	22
Jaka jest różnica między stawianiem granic a trenowaniem.....	25
• Czym są granice i czy są one takie same u każdego	26
• „Zdrowe” granice to granice osobiste i elastyczne	27
• Trenowanie to przykład nieosobistej i nieelastycznej granicy	30
Jak „nauczyć dziecko samodzielności”.....	31
• Naturalne etapy rozwoju samodzielności	33
Bibliografia	37
2. Jedzenie	39
Przekonania i mity dotyczące jedzenia małego dziecka.....	39
Jedzenie – nie tylko zaspokajanie głodu	47
• Budowanie więzi	47
• Rozwój społeczny i emocjonalny	48
• Mózg i mechanizm samoregulacji	48
• Relacje rodzinne.....	49
Żywienie dziecka w wieku do 6 miesięcy.....	51
• Karmienie – budowanie więzi.....	51

• Bliskość i fizjologia karmienia piersią.....	51
• Bliskość i inne metody karmienia.....	54
• <i>Comfort feeding</i>	55
• Karmienia nocne	55
Rozszerzanie diety	56
• Kiedy rozszerzać dietę dziecka	57
• Różne sposoby rozszerzania diety	57
Jedzenie – co zależy od dziecka, a co od rodzica	64
• Co zależy od dziecka – ile zje i czy zje.....	64
• A jeśli dziecko nie chce jeść.....	69
• Co zależy od rodzica – atmosfera i jakość posiłków	73
Jak budować w dziecku pozytywną relację z jedzeniem	78
• Jak ułatwić dziecku decydowanie o jedzeniu	78
• Jak budować pozytywną atmosferę przy posiłkach	81
Bibliografia.....	85
 3. Sen.....	87
Przekonania i mity dotyczące snu małego dziecka.....	87
Współczesne dzieci nadal płaczą w samotności.....	101
• Skąd się wziął pomysł na samotne wypłakiwanie dzieci.....	102
• Co wiemy o metodach wypłakiwania dzieci.....	104
Co warto wiedzieć o śnie małego dziecka	109
• Jak śpią małe dzieci.....	109
• Dlaczego sen jest ważny	110
• Jakie mechanizmy odpowiadają za sen.....	110
• Dlaczego dzieci nie przesypiają całych nocy.....	112
• Kiedy dziecko przesypia całą noc.....	115
• Ile powinny spać małe dzieci	116
Jak polepszyć jakość snu całej rodziny.....	117
• Lepsze spanie – dwa podstawowe kroki	117
Czego potrzebuje dziecko, żeby lepiej spać.....	119
• Warunki zewnętrzne w sypialni.....	120
• Poczucie bezpieczeństwa.....	123
• Pomoc w wyciszaniu	127
• Porządek dnia.....	130
Spać jak dziecko.....	132
Bibliografia	135

4. Zabawa	137
Przekonania i mity dotyczące zabawy małego dziecka	138
Zabawa i kolejne etapy rozwoju dziecka	146
• Rozwój zabawy u dzieci w wieku do 2 lat	148
• Ważne zagadnienia dotyczące rozwoju dziecka w wieku do 2 lat	149
• Rozwój zabawy u dzieci w wieku 2-3 lat	156
• Ważne zagadnienia dotyczące rozwoju dziecka w wieku 2-3 lat	158
• Rozwój zabawy u dzieci w wieku 3-5 lat	161
• Ważne zagadnienia dotyczące rozwoju dziecka w wieku 3-5 lat	162
• Rozwój zabawy u dzieci w wieku 5-6 lat	164
Jak wspierać rozwój dziecka dzięki zabawie	165
• Zabawa dziecka i z dzieckiem – o czym warto pamiętać	165
• Jak wspierać dziecko w przeżywaniu emocji i budowaniu relacji w zabawie	168
• Rola dorosłego w zabawie dziecka	175
Bibliografia	186
5. Odpieluchowanie	189
Przekonania i mity dotyczące odpieluchowania	189
Fizjologia oddawania moczu i kału	194
Nauka korzystania z toalety	196
• Nauka opanowywania czynności fizjologicznych u zwierząt i ludzi	196
Odpieluchowanie a rozwój emocjonalny dziecka	199
• Rozwój autonomii	200
• Eksploracja swojego ciała	201
• Unikanie stresu	203
Strategie na udane odpieluchowanie	205
• Najważniejsze to poczekać na gotowość dziecka	205
• Rozmowy o czynnościach fizjologicznych	205
• Niepowodzenia	206
• Szacunek wobec komunikatów dziecka	206
• Nauka korzystania z odpowiednich miejsc i sprzętów	207
• Proces w nauce korzystania z toalety	207
Bibliografia	209
6. Relacja bez nagród i kar	211
Przekonania i mity dotyczące nagród i kar	211

Rozwój we wczesnym dzieciństwie.....	218
• Dojrzałość emocjonalna.....	219
• Naturalne środowisko rozwoju.....	220
• Rozwój jest procesem.....	221
• Zasady zachowania.....	222
• Kary za trudne zachowania.....	223
• Kara i konsekwencja.....	225
• Nagrody za dobre zachowania.....	226
Jak zbudować relacje bez nagród i kar.....	227
• Pomoc dziecku w odkrywaniu i nazywaniu jego potrzeb i emocji.....	229
• Miłość bezwarunkowa.....	239
Bibliografia.....	240
7. Adaptacja przedszkolna.....	243
Przekonania i mity dotyczące adaptacji przedszkolnej.....	243
Fundamenty od narodzin.....	247
• Więż.....	248
• Więż w przedszkolu.....	249
• Więż i samodzielność.....	251
• Emocje.....	253
• Poczucie własnej wartości.....	256
• Przewodnictwo.....	257
Strategie na udaną adaptację.....	258
• Odpowiedni moment na pójście do przedszkola.....	258
• Empatia dla siebie.....	259
• Poznanie przedszkola i nawiązanie relacji.....	260
• Przygotowanie dziecka (i siebie) na zmiany.....	260
• Łagodny początek.....	261
• Pożegnanie.....	262
• Czas po przedszkolu.....	263
Trudności w adaptacji.....	263
• Brak postępu w adaptacji.....	263
• Dziecko nie czuje się dobrze w przedszkolu.....	264
• Brak zaufania rodziców do przedszkola.....	264
Adaptacja się nie kończy.....	265
Bibliografia.....	267