

Wdzięczność	7
Przygotowanie. Zmiana paradygmatu.....	12
ROZDZIAŁ 1. ROZMOWA, KTÓRA UZDRAWIA I ZBLIŻA.....	18
Czy empatia jest skuteczna?	22
Jak rozmawiać? Zasada S.U.W.E.M.	25
Małe dzieci i emocjonalne słowa.....	30
Kiedy okazywanie empatii staje się obelgą.....	32
Gniewne uczucia, życzliwe słowa.....	34
Prośby skierowane do dziecka	39
Przewijanie do tyłu.....	43
Empatia a komunikacja pozawerbalna.....	46
Jak mówić o stracie?	48
Jak przeprosić, aby dziecko poczuło się uzdrowione?	50
Kiedy metody porozumiewania się przynoszą odwrotny skutek	56
Wprowadzenie do pięciu podstawowych potrzeb dziecka.....	63
ROZDZIAŁ 2. MIŁOŚĆ	68
Miłość to nie nagroda	72
W jaki sposób dzieci doświadczają miłości?.....	75
Postrzeganie miłości	90
Skupienie się na dziecku	92
Odróżnianie swoich potrzeb od potrzeb dziecka.....	96
Kiedy dziecko wątpi w twoją miłość	104
Jak nauczyć się kochać bezwarunkowo?	108
Jak poradzić sobie z lękiem przed utratą kontroli?	109
Jak radzić sobie z lękiem przed udzielaniem wskazówek?	113
Jak poradzić sobie z lękiem przed brakiem miłości?	117
Pielęgnowanie miłości do siebie a lęk przed poczuciem własnej wartości.....	118

Zadowalanie swoich rodziców.....	129
Konsekwencja	131
ROZDZIAŁ 3. WYRAŻANIE SIEBIE.....	135
Wybuchy emocji u twojego dziecka	135
Odwaga, aby czuć	142
Zaprzeczenie lub wyparcie	145
Odwracanie uwagi.....	152
Unikanie	154
Wywoływanie lęku	155
Płacz	156
Lęk separacyjny i potrzeba płaczu.....	163
Ataki złości.....	165
Cena kontrolowania	169
Kiedy dziecko za pomocą ataków złości wymusza to, czego chce.....	174
Rodzice jako przywódcy.....	179
Co zrobić, aby dziecko nie weszło w rolę ofiary?	185
Wysłuchiwanie złości dziecka.....	189
Jak radzić sobie z cierpieniem z przeszłości?	197
Wyrażanie siebie przez rodziców	199
ROZDZIAŁ 4. BEZPIECZEŃSTWO EMOCJONALNE.....	207
Emocje rodzica a poczucie bezpieczeństwa dziecka	214
Rozpoznawanie zachowań wpływających z lęku.....	217
Jak zapobiegać kłamstwom, ukrywaniu i innym zachowaniom wpływającym z lęku?.....	221
Cena za kontrolowanie dziecka	225
Jak w bezpieczny sposób wyrażać lęki, których nie da się uniknąć?	229
Wyrażanie nienawiści	232
Nienawiść między dziećmi.....	234
„Szkoda, że nie mogę pozbyć się siostry”	237
Nienawiść wobec rodziców	245

Nie strasz, lecz pomagaj.....	249
ROZDZIAŁ 5. AUTONOMIA I WŁADZA	252
Co zrobić, aby dziecko nie było agresywne?	260
Zapobieganie problemom poza domem	269
Zabawa wymagająca aktywności fizycznej.....	271
Łaskotanie.....	276
Mocowanie się	278
Posłuszne dziecko.....	278
Rozwój samodzielności	282
ROZDZIAŁ 6. POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI.....	286
Cegielki poczucia własnej wartości i pewności siebie	289
Czym jest poczucie własnej wartości?	296
Poczucie własnej wartości w kontaktach z rodzeństwem i rówieśnikami.....	301
Kiedy jedno dziecko poniża drugie.....	309
Polecane książki.....	316
Indeks.....	318
O Autorce	324