

SPIS TREŚCI

Wstęp /9

I. ŚWIAT DZIECIĘCYCH EMOCJI /11

1. Jak emocje i potrzeby wpływają na zachowanie dziecka /15
2. Jakie potrzeby kryją się za zachowaniem dziecka /25
3. Podstawowe potrzeby psychiczne dziecka /33
 - 3.1. Relacja i bezpieczne przywiązanie /36
 - 3.2. Potrzeba autonomii /47
 - 3.3. Poczucie kompetencji i inicjatywa /52
 - 3.4. Czytelne i elastyczne granice /59
 - 3.5. Realistyczne oczekiwania wobec dziecka /71
4. Potrzeby i emocje rodzica, czyli jak dbać o siebie w rodzicielstwie /77
5. Ćwiczenia praktyczne dla dziecka i rodzica — porozmawiajmy o emocjach i potrzebach /85

II. RADZENIE SOBIE Z EMOCJAMI PRZEZ DZIECI /93

1. Co to znaczy radzić sobie z emocjami — o regulacji emocji /95
 - 1.1. Jak rodzic może wspierać dziecko w radzeniu sobie z emocjami — o koregulacji /100
2. Regulacja emocji a rozwój dziecka /113
3. Jak uczyć dziecko radzenia sobie z emocjami /123
4. Ćwiczenie praktyczne dla dziecka i rodzica — porozmawiajmy o tym, jak radzić sobie z emocjami /129

III. LĘK U DZIECKA /137

1. Jak lęk wpływa na zachowanie dziecka /143
2. Każdy wiek ma swoje lęki — o lęku rozwojowym /149
 - 2.1. Lęk separacyjny — jak pomóc dziecku, któremu trudno rozstać się z rodzicem? /153
3. Adaptacja przedszkolna — wszystko, co musisz o niej wiedzieć /161
4. Dzieci wysoko wrażliwe /177
 - 4.1. Jak wspierać dzieci wysoko wrażliwe? /183
5. To nie działa, czyli czego NIE robić, gdy dziecko się boi /193
6. Jak pomóc dziecku radzić sobie z lękiem i zmartwieniami /197
7. Kiedy lęk jest nadmierny i trzeba się udać do specjalisty /203
8. Materiały dla dziecka i rodzica — porozmawiajmy o lęku /207

IV. SMUTEK I BRAK WIARY W SIEBIE /213

1. Konflikt lub rozstanie rodziców /217
2. Choroba w rodzinie /227
3. Żałoba /235
4. Jak pomóc dziecku w radzeniu sobie ze smutkiem /243
 - 4.1. I tak mi się nie uda — jak wspierać poczucie własnej wartości dziecka /248
 - 4.2. Gdy dziecko w siebie nie wierzy /249
 - 4.3. Gdy dziecko nie potrafi walczyć o swoje /256
5. Kiedy smutek przytłacza i warto udać się do specjalisty? /259
6. Materiały dla dziecka i rodzica — porozmawiajmy o smutku /265

V. ZŁOŚĆ I FRUSTRACJA /271

1. Dlaczego dzieci się złością /275
 - 1.1. Po czym poznać, że dziecko zaraz wybuchnie złością /281
2. Jak wspierać dziecko w radzeniu sobie ze złością /285
 - 2.1. Jak reagować na agresję u dziecka — bicie, kopanie i inne trudne zachowania /291
 - 2.2. Co robić, gdy dziecko wymusza i manipuluje /298
 - 2.3. Gdy dziecko nie potrafi przyjąć odmowy /302
 - 2.4. Gdy dziecko jest na NIE /304
3. Jak zapobiegać wybuchom złości u dziecka /309
4. Kłótnie pomiędzy rodzeństwem i rozwiązywanie konfliktów /315
5. Jak nie stracić nad sobą panowania — porady dla rodziców /325
6. Materiały dla dziecka i rodzica — porozmawiajmy o złości /333