

Spis treści

Przedmowa	11
Rozdział 1	
Jak opowiadać dziecku historie	13
Postaw się na jego miejscu	14
Spraw, by mogło się identyfikować z bohaterem	16
Opowiadanie historii jest łatwiejsze niż myślisz	18
Wybierz odpowiednie imię i dostosuj okoliczności	20
Opowiadania pomagają również rodzicom	22
Rozdział 2	
Spójrz na świat oczami swego dziecka	24
Zabawa i wyobrażenia – czyli jak dzieci się uczą	24
Uczenie się przez naśladowanie	28
Magia baśni	29
Twoje dziecko jest wyjątkowe	31
Dziecięcy punkt widzenia	34
Terapia wyobrażeniowa	38
Odwrażliwianie	41
Modelowanie	43
Rozdział 3	
Jak korzystać z historii zawartych w tej książce	45
O czym warto pamiętać	46
Zastosowanie opisanych technik	47
Rozdział 4	
Koszmary i lęki nocne – jak się z nimi uporać	50
Więcej o snach	62
Rozdział 5	
Lęki – jak pomóc dziecku w ich pokonaniu	67
Część I	70
Część II	82
Sukces pewnej matki	91

Rozdział 6	
Następne dziecko w rodzinie – jak przygotować swoją pociechę do tego wydarzenia	93
Rozdział 7	
Pierwsze dni w przedszkolu – jak ułatwić dziecku przeżywanie nowej sytuacji	115
Rozdział 8	
Rozwód – jak pomóc dziecku przetrwać trudne chwile	127
Reakcje dziecka na rozwód.....	127
Dziecięce lęki i fantazje	129
Jak powiedzieć dzieciom.....	131
Problemy i pułapki	134
Co możesz zrobić, by ułatwić dziecku przeżycie tego okresu..	137
Rozdział 9	
Śmierć kogoś bliskiego – jak pomóc dziecku przeżyć stratę	156
Rozdział 10	
Odprężenie – jak nauczyć dziecko technik odprężających	178
Rozdział 11	
Ból – jak nad nim zapanować	189
Opowiadanie I:	
Ból przewidywany.....	191
Opowiadanie II:.	
Ból, który już jest obecny, oraz ból długotrwały	204
Rozdział 12	
Pobyt w szpitalu – jak przygotować dziecko do tego doświadczenia	209
Słownik	231
Zalecane lektury	233