

Spis treści

Wprowadzenie	9
--------------	---

CZĘŚĆ I. RODZICIELSKIE ZASADY DR BECKY

Rozdział 1 • Wewnętrzna dobroć	19
Rozdział 2 • Dwie prawdy	30
Rozdział 3 • Wiedz, co do ciebie należy	45
Rozdział 4 • Znaczenie pierwszych lat życia	57
Rozdział 5 • Nigdy nie jest za późno	70
Rozdział 6 • Odporność ponad wszystko	81
Rozdział 7 • Zachowanie jako okno	91
Rozdział 8 • Mniej wstydu, więcej tworzenia więzi	106
Rozdział 9 • Mów prawdę	116
Rozdział 10 • Zadbaj o siebie	127

CZĘŚĆ II. JAK STWORZYĆ WIĘZ I JAK REAGOWAĆ NA ZACHOWANIA

Rozdział 11 • Jak budować kapitał więzi	141
Rozdział 12 • Gdy dziecko cię nie słucha	165
Rozdział 13 • Wybuchy złości	174

Rozdział 14 • Wybuchy agresji (gdy dziecko bije, gryzie, rzuca przedmiotami)	182
Rozdział 15 • Rywalizacja między rodzeństwem	194
Rozdział 16 • Bunt i nieposłuszeństwo	205
Rozdział 17 • Marudzenie	213
Rozdział 18 • Gdy dziecko kłamie	220
Rozdział 19 • Lęki i niepokój	229
Rozdział 20 • Niepewność i nieśmiałość	238
Rozdział 21 • Brak odporności na frustrację	246
Rozdział 22 • Jedzenie i związane z nim nawyki	255
Rozdział 23 • Decydowanie o własnym ciele	265
Rozdział 24 • Płacz	273
Rozdział 25 • Wiara w siebie	279
Rozdział 26 • Perfekcjonizm	287
Rozdział 27 • Lęk przed rozstaniem	296
Rozdział 28 • Sen	304
Rozdział 29 • Dzieci, które nie lubią mówić o uczuciach (dzieci o głębokich emocjach)	315
Podsumowanie	326
Podziękowania	331