

Spis treści

Podziękowania i dedykacja	9
Przedmowa	11
Część I	
Wystarczająco dobre rodzicielstwo:	
wprowadzenie	13
Rozdział 1	
Rodzicielstwo ma znaczenie	15
Rozdział 2	
Argumenty za podstawowymi potrzebami emocjonalnymi	20
Rozdział 3	
Frustracja podstawowych potrzeb emocjonalnych	44
Rozdział 4	
Toksyczne interakcje	53
Część 2	
Podstawowa potrzeba emocjonalna: bezpieczne	
przywiązanie i akceptacja	67
Rozdział 5	
Bezpieczne przywiązanie i akceptacja	69

Rozdział 6	
Obszar pierwszy: rozłączenie i odrzucenie	80
Rozdział 7	
Czas dla dziecka	102
Rozdział 8	
Empatia i uprawomocnienie emocji	139
Część 3	
Podstawowa potrzeba emocjonalna: zdrowa autonomia i kompetencja	149
Rozdział 9	
Zdrowa autonomia i kompetencja	151
Rozdział 10	
Obszar drugi: osłabiona autonomia i brak dokonań	156
Rozdział 11	
Przekazywanie odpowiedzialności stosownie do wieku	177
Część 4	
Podstawowa potrzeba emocjonalna: realistyczne granice	187
Rozdział 12	
Realistyczne granice	189
Rozdział 13	
Obszar trzeci: uszkodzone granice	196
Rozdział 14	
Co utrudnia wyznaczanie granic?	211
Rozdział 15	
Jak uniknąć eskalacji konfliktu?	222
Część 5	
Podstawowa potrzeba emocjonalna: realistyczne oczekiwania	235
Rozdział 16	
Realistyczne oczekiwania	237
Rozdział 17	
Obszar czwarty: wygórowane oczekiwania	243
Rozdział 18	
Zaangażowanie rodziców: wsparcie czy obciążenie?	257
Część 6	
Ku uzdrowieniu	277
Rozdział 19	
Wspólnota i wartości duchowe	279
Rozdział 20	
Naprawienie relacji i odbudowanie więzi	306
Epilog	317
Dodatek 1 Toksyczne interakcje – karta ćwiczeń	318
Dodatek 2 Ćwiczenie przetwarzania emocji	320
Bibliografia	322
Indeks nazwisk	334