

SPIS RZECZY

WSPÓLNE ŻYCIE W RODZINIE	5
Jak radzimy sobie z konfliktami?	6
ODPOWIEDZIALNOŚĆ CZY	
POŚLUSZEŃSTWO?	11
Odkryć własne wartości	13
GRANICE	15
Czym są granice?	16
Jakie są wasze granice?	17
Wyznaczanie granic	19
Osobisty sposób wypowiadania się	24
„Ja chcę”	26
Zmienianie granic	28
Kiedy ponosimy porażkę?	33
Rozwijać się wspólnie	36
EMPATIA	37
Empatia a współczucie	37
Dzieci, którym brakuje empatii	40
CZY JEST COŚ TAKIEGO JAK WIEK	
PRZEKORY?	43
Dążenie do samodzielności	43
DOSTANIESZ WSZYSTKO, CZEGO	
ZAPRAGNIESZ	48
Granice demokracji	49
Dzieci współdziałają	51
AGRESJA – NIEODZOWNĄ CZĘŚĆ ŻYCIA	
RODZINY	55
Czuć się docenionym	56
RODZINNE JEDZENIE	62
Każdemu smakuje co innego	62
Ojciec w kuchni	65

Mity na temat jedzenia dzieci	69
Podsumowanie	72
RÓWNORZĘDNE RELACJE	74
Jakość relacji	75
PRZYWÓDZTWO W RODZINIE	80
Dwie odmiany władzy	80
Krótki rys historyczny	83
Konieczne przywództwo	85
Zasady przywództwa	86
Zawsze grać w jednej drużynie	87
Wspólnota	88
Dialog	89
Dyskusja	91
ODPOWIEDZIALNOŚĆ WSPÓLNA	
I INDYWIDUALNA	94
Podział odpowiedzialności w rodzinie	95
Wspólna energia	96
„CZEGO CHCĘ, A CO POWINIENEM?”	
– O KONFLIKCIE MIĘDZY	
WSPÓŁDZIAŁANIEM A INTEGRALNOŚCIĄ	
W ŻYCIU DOROSŁYM	96
Być wiernym sobie	99
Co powinienem/powinnam robić?	102
STAŁY NIEPOKÓJ – DEPRESYJNY WYRAZ	
MIŁOŚCI	106
Ofiary fantazji	107
NIE ZAWSZE JEST DOBRZE ZNAĆ SIĘ NA	
DZIECIACH	113
Jak z podręcznika...	114
Dziecko w centrum uwagi	117
„Mama nie lubi, gdy znowu masz	
symptomy”	119
RODZICE JAKO SPARINGPARTNERZY	122
Normy muszą ewoluować	124

„Nie mogę już ufać mojej mamie”	126
Tęsknota za harmonią	128
Czy wychowanie może być życzliwe?	130
Maksymalny opór	130
Nowa otwartość	133
Konieczny dialog	134
DZIECI POTRZEBUJĄ UWAGI	137
„Chcę, żebyś na mnie patrzył”	137
CZY DZIECI POWINNY MIEĆ	
OBOWIAZKI?	142
Dobre dla rozwoju?	142
„Mamy umowę”	143
„Czy mogę ci pomóc?”	144
„Czy nie mogłabyś raz sama przejąć	
inicjatywy?”	145
Jasne oczekiwania	147
Nowa jakość uczynności	148
Życie rodzinne czy interesy?	149
RELACJE MIĘDZY DOROSŁYMI – SERCE	
RODZINY	151
Bagaż, który wnosimy z domu	153
BYĆ RAZEM, ZOSTAĆ RAZEM,	
ROZEJŚĆ SIĘ	158
Kocham czy jestem zakochany?	164
Partnerstwo i rodzicielstwo	168
Współpraca	169
Sytuacja dzieci	171
O SZTUCE KORZYSTANIA Z PORAD	173
Co musimy wiedzieć?	174
Czy rodzice zawsze ponoszą winę?	175
Gniew i rozczarowanie	176
Kto może nam pomóc?	177
Terapeuci są także tylko ludźmi	177