



SPIS TREŚCI

Wstęp	9
Część I	
Czym są emocje i dlaczego są ważne	
ROZDZIAŁ 1	
Co to jest inteligencja emocjonalna	25
ROZDZIAŁ 2	
Nasza rola w emocjach dziecka.....	41
ROZDZIAŁ 3	
Co się dzieje w mózgu i ciele, gdy odczuwamy wielkie emocje	59
ROZDZIAŁ 4	
Metoda Wspólnego Przetwarzania Emocji.....	85
Część II	
Wspólne Przetwarzanie Emocji z małymi ludźmi	
ROZDZIAŁ 5	
Co robić w danym momencie	145
ROZDZIAŁ 6	
Jak wyznaczać i utrzymywać granice.....	189

ROZDZIAŁ 7	
Kiedy i jak rozmawiać o zachowaniach.....	217
ROZDZIAŁ 8	
Konsekwencje, kary i nagrody	241
ROZDZIAŁ 9	
Tłumienie hysterii, zanim wybuchnie	257
ROZDZIAŁ 10	
Gdy jest więcej niż jedno dziecko	275

Część III

O jeden szczebel WPE wyżej

ROZDZIAŁ 11	
Rozwijanie empatii	307
ROZDZIAŁ 12	
Zmiany i okresy przejściowe.....	329
ROZDZIAŁ 13	
Przyszłość jest emocjonalnie inteligentna.....	361
Podziękowania	377
Narzędzia uzupełniające: zestaw WPE.....	383
Przypisy.....	389
O Autorkach	395