

## SPIS TREŚCI

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| Słowo do Czytelnika polskiego .....                                  | 5  |
| I. RODZICÓW SIĘ OBWINIA, CHOĆ NIE BYLI SZKOLENI.....                 | 7  |
| II. RODZICE SĄ LUDŹMI, A NIE BOGAMI.....                             | 19 |
| „Diagram akceptacji” dla rodziców .....                              | 21 |
| Rodzice mogą być i będą niekonsekwentni .....                        | 26 |
| Rodzice nie muszą tworzyć „zwartego frontu” .....                    | 26 |
| Fałszywa akceptacja.....                                             | 27 |
| Czy potraficie akceptować dziecko nie akceptując jego zachowania? .. | 31 |
| Rodzice, którzy są prawdziwymi ludźmi .....                          | 32 |
| III. JAK SŁUCHAĆ, BY DZIECI CHCIAŁY ROZMAWIAĆ?                       |    |
| JĘZYK AKCEPTACJI.....                                                | 34 |
| Siła języka akceptacji.....                                          | 35 |
| Akceptację należy okazywać .....                                     | 38 |
| Przekazywanie akceptacji bez słów .....                              | 40 |
| Niewtrącanie się jako znak akceptacji .....                          | 40 |
| Bierne słuchanie jako znak akceptacji .....                          | 41 |
| Akceptacja przekazana słowami .....                                  | 44 |
| „Typowa dwunastka” .....                                             | 49 |
| Proste automaty do otwierania drzwi .....                            | 51 |
| Czynne słuchanie .....                                               | 53 |
| Dlaczego rodzice powinni uczyć się czynnego słuchania?.....          | 59 |
| Postawy konieczne przy stosowaniu czynnego słuchania .....           | 62 |
| Ryzyko czynnego słuchania .....                                      | 63 |
| IV. WPROWADZENIE W ŻYCIE PRAKTYKI CZYNNEGO                           |    |
| SŁUCHANIA.....                                                       | 64 |
| Kiedy dziecko „ma” problem?.....                                     | 65 |
| Co robią rodzice, żeby funkcjonowało czynne słuchanie?.....          | 71 |
| Kiedy rodzice decydują się zastosować czynne słuchanie? .....        | 79 |
| Błędy rozpowszechnione przy stosowaniu czynnego słuchania .....      | 84 |
| Manipulowanie dziećmi przez „kierowanie” .....                       | 84 |
| Otwieranie drzwi, by je za chwilę zamknąć .....                      | 87 |
| „Bezmyślnie powtarzający rodzice” .....                              | 88 |
| Słuchanie bez wczuwania się .....                                    | 89 |
| Czynne słuchanie w niewłaściwym czasie .....                         | 92 |
| V. JAK SŁUCHAĆ DZIECI, KTÓRE SĄ ZBYT MAŁE, ŻEBY                      |    |
| DUŻO MÓWIĆ?.....                                                     | 95 |
| Jakie są niemowlęta? .....                                           | 95 |
| Nastawić się na potrzeby i problemy niemowląt.....                   | 96 |

|                                                                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Stosowanie czynnego słuchania, aby pomóc niemowlęciu .....                                                        | 98  |
| Dajcie swojemu dziecku sposobność, aby mogło samo zaspokajać<br>swoje potrzeby .....                              | 100 |
| <b>VI. JAK NALEŻY MÓWIĆ, ABY DZIECI SŁUCHAŁY?</b> .....                                                           | 102 |
| Kiedy ojciec lub matka stają wobec problemu? .....                                                                | 104 |
| Dokonywanie konfrontacji z dziećmi w sposób nieskuteczny .....                                                    | 106 |
| Przekazywanie „wypowiedzi z rozwiązaniem” .....                                                                   | 107 |
| Nadawanie „wypowiedzi poniżającej” .....                                                                          | 110 |
| Kontrolowanie dzieci w sposób efektywny .....                                                                     | 112 |
| „Wypowiedzi «ty»” i „wypowiedzi «ja»” .....                                                                       | 112 |
| Dlaczego „wypowiedzi «ja»” są skuteczniejsze? .....                                                               | 115 |
| <b>VII. WPROWADZENIE W ŻYCIE „WYPOWIEDZI «JA»”</b> .....                                                          | 118 |
| Zamaskowana „wypowiedź «ty»” .....                                                                                | 118 |
| Nie podkreślajcie tego, co ujemne .....                                                                           | 119 |
| Wysłać chłopca, aby wykonał pracę mężczyzny .....                                                                 | 121 |
| Wybuchający Wezuwiusz .....                                                                                       | 122 |
| Co mogą sprawić skuteczne „wypowiedzi «ja»”? .....                                                                | 125 |
| Przekazywać bardzo małym dzieciom bezsłowne „wypowiedzi «ja»” .....                                               | 128 |
| Trzy problemy z „wypowiedziami «ja»” .....                                                                        | 130 |
| <b>VIII. ZMIANA NIEAKCEPTOWANEGO ZACHOWANIA<br/>POPURZEC ZMIANĘ OTOCZENIA</b> .....                               | 133 |
| Wzbogacić otoczenie .....                                                                                         | 133 |
| Ograniczyć bodźce otoczenia .....                                                                                 | 134 |
| Uprościć otoczenie .....                                                                                          | 135 |
| Ograniczyć przestrzeń życiową dziecka .....                                                                       | 135 |
| Uczynić otoczenie bardziej bezpiecznym dla dzieci .....                                                           | 136 |
| Zastąpić jedno zajęcie innym .....                                                                                | 136 |
| Przygotować dziecko do zmian otoczenia .....                                                                      | 137 |
| Robić plany ze starszymi dziećmi .....                                                                            | 137 |
| <b>IX. KONFLIKTY MIĘDZY RODZICAMI I DZIECKIEM, KTÓ-<br/>RYCH NIE MOŻNA UNIKNĄĆ. KTO POWINIEN ZWYCIĘŻYĆ?</b> ..... | 141 |
| Walka o władzę między rodzicami i dzieckiem .....                                                                 | 143 |
| Dwa sposoby rozpatrywania sprawy: zwycięstwo lub porażka .....                                                    | 145 |
| Dlaczego pierwsza metoda jest nieskuteczna? .....                                                                 | 147 |
| Dlaczego druga metoda jest nieskuteczna? .....                                                                    | 151 |
| Dodatkowe problemy z pierwszą i drugą metodą .....                                                                | 153 |
| <b>X. CZY WŁADZA RODZICIELSKA JEST KONIECZNA I UZA-<br/>SADNIONA?</b> .....                                       | 156 |
| Czym jest autorytet? .....                                                                                        | 156 |
| Niebezpieczne granice rodzicielskiej władzy .....                                                                 | 161 |
| Władza rodzicielska kończy się nieuchronnie .....                                                                 | 161 |
| „Okropne nastolatki” .....                                                                                        | 162 |
| Wychowanie przez władzę wymaga surowych warunków .....                                                            | 163 |
| Skutki oddziaływania na dziecko władzy rodzicielskiej .....                                                       | 166 |
| Opór, przekora, bunt, negacja .....                                                                               | 167 |
| Złość, gniew, wrogość .....                                                                                       | 168 |
| Agresja, środki odwetowe, kontratak .....                                                                         | 169 |
| Kłamstwo, ukrywanie uczuć .....                                                                                   | 169 |
| Obwinianie innych, plotkowanie, oszukiwanie .....                                                                 | 170 |



|                                                                                                                                |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Dominowanie, komenderowanie, tyranizowanie .....                                                                               | 171        |
| Konieczność zwyciężania, niechętnie uleganie .....                                                                             | 171        |
| Zawieranie sojuszów, organizowanie się przeciw rodzicom .....                                                                  | 172        |
| Uległość, posłuszeństwo, poddanie się .....                                                                                    | 173        |
| Przymilanie się, ubieganie się o względy .....                                                                                 | 174        |
| Przystosowanie się, brak twórczej siły, obawa przed spróbowaniem czegoś nowego, potrzeba zabezpieczenia dawnych sukcesów ..... | 175        |
| Wycofywanie się, ucieczka, marzenia .....                                                                                      | 175        |
| Kilka bardziej dociekliwych pytań odnośnie autorytetu rodzicielskiego ..                                                       | 176        |
| Czy dzieci nie chcą autorytetu i ograniczeń? .....                                                                             | 176        |
| Czy autorytetowi nie można nic zarzucić, jeśli rodzice są konsekwentni? .....                                                  | 178        |
| Czy więc rodzice nie mają obowiązku oddziaływania na dzieci? ..                                                                | 180        |
| Dlaczego władza utrzymała się w wychowaniu dzieci? .....                                                                       | 183        |
| <b>XI. ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW METODĄ BEZ PORAŻEK .....</b>                                                                   | <b>184</b> |
| Dlaczego trzecia metoda jest tak skuteczna? .....                                                                              | 190        |
| Dziecku zależy na wypełnieniu zobowiązań, jakie wzięło na siebie ..                                                            | 190        |
| Jest większa szansa znalezienia możliwie najlepszego rozwiązania ..                                                            | 192        |
| Trzecia metoda rozwija sprawność myślenia u dzieci .....                                                                       | 192        |
| Mniej wrogości – więcej miłości .....                                                                                          | 193        |
| Trzecia metoda nie potrzebuje tylu wzmocnień, przekonywania ..                                                                 | 194        |
| Likwiduje konieczność stosowania siły .....                                                                                    | 195        |
| Dociera do istoty problemu .....                                                                                               | 196        |
| Traktować dzieci jak dorosłych .....                                                                                           | 201        |
| Trzecia metoda jako terapia dla dziecka .....                                                                                  | 203        |
| <b>XII. RODZIELSKIE TROSKI I OBAWY W ZWIĄZKU Z METODĄ BEZ PORAŻEK .....</b>                                                    | <b>205</b> |
| Czyż nie jest to stara znana konferencja rodzinna pod nową nazwą? ..                                                           | 205        |
| Trzecia metoda widziana jako rodzicielska słabość .....                                                                        | 207        |
| „Grupy nie mogą podejmować decyzji” .....                                                                                      | 211        |
| „Trzecia metoda zabiera zbyt wiele czasu” .....                                                                                | 213        |
| „Czyż prawo rodziców do stosowania pierwszej metody nie wynika z tego, że są mądrzejsi?” .....                                 | 215        |
| Czy trzecia metoda może być stosowana wobec małych dzieci? .....                                                               | 217        |
| Czy zdarza się sytuacja, kiedy musisz postępować według pierwszej metody? .....                                                | 219        |
| „Czy nie utracę szacunku moich dzieci?” .....                                                                                  | 221        |
| <b>XIII. PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIE METODY BEZ PORAŻEK .....</b>                                                                  | <b>224</b> |
| Jak zacząć? .....                                                                                                              | 224        |
| Sześć kroków metody bez porażek .....                                                                                          | 225        |
| Krok 1: rozpoznać i nazwać konflikt .....                                                                                      | 225        |
| Krok 2: rozwinąć możliwości rozwiązań .....                                                                                    | 226        |
| Krok 3: krytycznie ocenić propozycje rozwiązań .....                                                                           | 227        |
| Krok 4: zdecydować się na najlepsze rozwiązanie .....                                                                          | 228        |
| Krok 5: wykonać powziętą decyzję .....                                                                                         | 228        |
| Krok 6: późniejsza ocena krytyczna .....                                                                                       | 229        |
| Konieczność aktywnego słuchania i stosowania „wypowiedzi «ja»” ..                                                              | 230        |

|                                                                                                     |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Pierwsza próba zastosowania metody bez przemocy .....                                               | 231 |
| Trudności, z którymi powinni liczyć się rodzice. ....                                               | 233 |
| Początkowa podejrzliwość i sprzeciw .....                                                           | 233 |
| „A jeśli nie uda nam się znaleźć zadowalającego rozwiązania?” ..                                    | 234 |
| Powrót do pierwszej metody, jeśli trzecia metoda nie doprowadziła do celu .....                     | 235 |
| Czy w decyzję można włączyć karę? .....                                                             | 235 |
| Jeśli uzgodnienia zostają złamane .....                                                             | 236 |
| Gdy dzieci przyzwyczyły się zwyczajać .....                                                         | 238 |
| Metoda bez przemocy w konfliktach między dziećmi .....                                              | 240 |
| Gdy oboje rodzice wpłątani są w konflikt z dzieckiem .....                                          | 244 |
| Każdy sam dla siebie .....                                                                          | 244 |
| Jedno z rodziców stosuje trzecią metodę, a drugie nie .....                                         | 245 |
| „Czy możemy stosować wszystkie trzy metody?” .....                                                  | 248 |
| Czy metoda bez porażek może się kiedyś nie udać? .....                                              | 249 |
| <b>XIV. JAK, BĘDĄC RODZICEM, UNIKNĄĆ PRZEGRANIA Z DZIECKIEM?</b> .....                              | 251 |
| Zagadnienie wyobrażeń o wartości .....                                                              | 252 |
| Zagadnienie praw obywatelskich .....                                                                | 257 |
| „Czy nie mogę przekazać moich przekonań o wartości?” .....                                          | 258 |
| Rodzice jako przykład .....                                                                         | 259 |
| Rodzice jako doradcy .....                                                                          | 261 |
| „Pogodzić się z tym, czego nie mogę zmienić” .....                                                  | 263 |
| Metoda dwu szpalt jako wprowadzenie do rozwiązywania problemów bez porażek .....                    | 265 |
| <b>XV. W JAKI SPOSÓB RODZICE MOGĄ UNIKNĄĆ KONFLIKTÓW ZMIENIAJĄC SIĘ SAMI?</b> .....                 | 268 |
| Czy można stać się bardziej akceptującym samego siebie? .....                                       | 269 |
| Czyje są dzieci? .....                                                                              | 271 |
| Czy naprawdę lubisz dzieci, czy tylko pewien typ dziecka? .....                                     | 272 |
| Czy twoja hierarchia wartości i twoje przekonania są jedynie słuszne? ..                            | 273 |
| Czy najbliższym dla ciebie jest twój partner małżeński? .....                                       | 274 |
| Czy rodzice potrafią zmienić swoje nastawienie? .....                                               | 276 |
| <b>XVI. INNI RODZICE WASZYCH DZIECI.</b> .....                                                      | 279 |
| Wyznanie wiary dotyczące mojego stosunku do młodzieży .....                                         | 285 |
| <b>DODATEK – ĆWICZENIA</b> .....                                                                    | 287 |
| Dosluchiwanie się uczuć .....                                                                       | 287 |
| Rozpoznawanie wypowiedzi nieskutecznych .....                                                       | 291 |
| Ćwiczenie wypowiedzi bezpośrednich .....                                                            | 294 |
| Posługiwanie się autorytetem rodzicielskim .....                                                    | 296 |
| Wykaz skutków, jakie wynikają z typowego sposobu reagowania rodziców na zachowania ich dzieci ..... | 301 |

