

Spis treści

1. POŁĄCZ RODZICIELSTWO Z ZABAWĄ • 9

Dlaczego dzieci się bawią • 12

Zbudować bliskość zamiast dystansu • 17

Zbudować pewność siebie zamiast bezradności • 20

Jak pomóc dziecku dojść do siebie zamiast pogrążyć się
w emocjonalnym napięciu • 22

Jak zostać rodzicem, który nie boi się zabawy • 27

2. WEJDŹ DO ŚWIATA DZIECKA • 31

Powrót do świata, który był nam kiedyś bliski • 32

Zapewnij dziecku wsparcie • 33

Kiedy dzieci mają problemy z kontaktami z rówieśnikami
lub dorosłymi • 35

Kiedy wydaje się, że nie radzą sobie ze spontaniczną
i swobodną zabawą • 36

Kiedy w ich życiu następują duże zmiany • 37

Kiedy znajdują się w niebezpieczeństwie • 37

Dlaczego trzeba zejść na podłogę • 39

Dlaczego dorosłym trudno jest włączyć się do zabawy • 41

Nazywam to byciem ojcem • 45

Kilka słów o osobach bezdzietnych • 49

Dostrajanie się do dziecka • 51

3. ZBUDUJ RELACJĘ • 57

Budowanie, zrywanie i odnawianie więzi • 58

Napełnianie kubka: przywiązanie i chęć odbudowania więzi • 59

Przez zabawę do relacji • 64

Koniec rozkosznego patrzenia sobie w oczy • 66

Relacje są wszędzie: pistolet miłości • 68

Otworzyć bramy wieży izolacji • 71

Kto cię teraz trzyma? Czyli jak przejść od codziennych
do głębokich relacji • 75

4. WZMOCNIJ PEWNOŚĆ SIEBIE • 79

Siła i bezsilność • 81

Eksperymenty z władzą: zabawa w sralucha • 84

Przygotowywanie dziecka na świat • 87

Zwalczyć w sobie krytyka • 93

Odnaleźć utraconą pewność siebie • 95

5. PODAJĄJ ZA ŚMIECHEM • 99

Wspólny śmiech • 103

Otworzyć bramy wieży bezsilności • 105

Rozluźnij atmosferę • 109

Godzenie się i udawanie głupiego • 110

Zrezygnuj z godności, a odnajdziesz dziecko • 111

Od śmiechu do łez: kiedy pozytywna zabawa wywołuje negatywne emocje • 115

6. NAUCZ SIĘ SIŁOWAĆ • 121

Zasady Larry'ego w zapasach z dzieckiem • 122

Jak zacząć zabawę w zapasy • 132

Agresja • 135

Zalety aktywnej zabawy fizycznej • 139

7. RZECZYWISTOŚĆ JUŻ NIE OBOWIĄZUJE: ODWRÓCENIE RÓL • 145

Odwrócenie ról • 146

Od tragedii do komedii • 147

Opowiadanie jako lek na strachy • 150

Odgrywanie i reżyserowanie wtedy, kiedy jest to konieczne • 154

Gry imaginacyjne • 159

Jak znaleźć oryginalny scenariusz • 163

8. WZMACNIAJ DZIEWCZYNKI I BUDUJ RELACJE Z CHŁOPCAMI • 169

Dlaczego bawię się lalkami Barbie (i figurkami Action Manów), mimo że serdecznie tego nienawidzę • 174

Budując relację z dziewczynkami i chłopcami • 179

Chłopcy, dziewczynki i bezsilność • 184

Chłopcy i uczucia • 186

Wspólna zabawa chłopców i dziewczynek • 189

9. PODĄŻAJ ZA DZIECKIEM • 194

Powiedz „tak” • 197

Rób to, na co ma ochotę • 202

Zadbaj o własne bezpieczeństwo (ale nie troszcz się o nie za bardzo) • 204

Zarezerwuj czas na zabawę • 205

Znajdź czas, żeby dojść do siebie • 213

Pozwolić dziecku przejąć prowadzenie • 215

10. PRZEJMIJ KONTROLĘ (KIEDY TO KONIECZNE) • 218

Czasem wystarczy delikatne pchnięcie • 219

Położ nacisk na budowanie relacji • 220

Rzuć dziecku wyzwanie • 227

Wprowadzaj do zabawy ważne tematy • 229

Zabawa ma być przyjemna • 233

Przejmij prowadzenie • 235

11. PRZEKONAJ SIĘ DO ZABAW, KTÓRYCH NIE CIERPISZ • 242

Zależność („Nie potrafię”) i niezależność

(„Chcę to zrobić sam!”) • 243

Agresja • 252

Seksualność i jej wyrażanie • 258

Zachęć do tego, czego sami nienawidzimy • 262

12. ZAAKCEPTUJ GWAŁTOWNE MANIFESTACJE UCZUĆ (SWOJE I DZIECKA) • 266

Powściąganie i wyzwalanie uczuć • 268

Znaleźć czas na uczucia • 270

Dorośle uczucia beczucia • 272

Radzenie sobie z atakiem histerii i frustracją • 275

Radzenie sobie z gniewem • 282

Radzenie sobie ze strachem i niepokojem • 284

Jak sobie poradzić z płaczem dziecka • 286

Jak powstrzymać jęczenie • 290

Jak przetrwać „wielki wybuch” • 292

Jak rozwijać kompetencje emocjonalne za pomocą zabawy • 293

13. PRZEMYŚLEĆ DYSCYPLINĘ • 297

Weź głęboki oddech • 297

Zbuduj relację z dzieckiem • 299

Wybierz „spotkanie na tapczanie” zamiast „przerwy” • 300

Baw się! • 305

Postaw na zdrowy rozsądek • 308

Zajrzyj pod powierzchnię, dostrzegaj uczucia
i potrzeby dziecka • 310

Zapobiegaj zamiast karać • 313

Poznaj własne dziecko • 314

Wprowadź jasne zasady • 316

Bohater mimo woli • 320

14. ROZEGRAJ RYWALIZACJĘ MIĘDZY RODZEŃSTWEM • 323

Zabawa z więcej niż jednym dzieckiem • 323

Każde dziecko jest zazdrosne o rodzeństwo (nawet wtedy,
kiedy nie ma rodzeństwa) • 329

Rodzeństwo i napełnianie pustego kubka • 332

Tajne moce młodszego rodzeństwa i inne sekrety relacji
w rodzinie • 343

Rodzicielstwo i zabawa z rodzeństwem • 345

15. NAŁADUJ WŁASNE BATERIE • 349

Teraz kolej na nas • 350

Napełnijmy nasze własne kubki • 351

Pomaganie innym rodzicom • 354

Kiedy dorośli zamykają się w wieży izolacji i bezsilności • 359

Jak zostać wspaniałym towarzyszem zabaw • 364

Tworzenie grupy rodziców praktykujących rodzicielstwo
przez zabawę • 370

PRZYPISY • 376