

1. SKUTKI RODZICIELSKIEGO GNIEWU	7
Wszyscy rodzice złością się na dzieci	8
Wpływ złości na rozwój dziecka	12
Wpływ złości przeżytej w dzieciństwie na dorosłe życie	16
W jaki sposób ta książka może pomóc?	21
2. CZY TO JEST TWÓJ PROBLEM?	23
Oceń stopień swojej złości	24
Ocena wpływu złości na dziecko	33
Dziennik kontroli złości	36
3. SKĄD BIERZE SIĘ ZŁOŚĆ?	40
Dwustopniowy opis złości	42
Rodzicielski stres	45
Myśli-zapalniki	48
Nowy wpis w dzienniku	55
4. DLACZEGO DZIECI ZACHOWUJĄ SIĘ TAK, JAK SIĘ ZACHOWUJĄ?	58
Temperament	59
Zachowania typowe dla wieku	64
Dziecięce potrzeby	74
Wzmocnienie	81
Typowe problemy, z którymi borykają się rodzice	84
5. SYTUACJE KONFLIKTOWE ZWIĄZANE ZE ZŁOŚCIĄ	87
Ćwiczenie: Rozumienie zachowania dziecka	124
6. ZMIANA SPOSOBU MYŚLENIA O ZACHOWANIU DZIECKA	127
Jak rodzice mogą skutecznie radzić sobie ze złością?	130
Neutralizowanie myśli-zapalników	132
Radzenie sobie z nieoczekiwanymi myślami-zapalnikami	136
Nowe wpisy w dzienniku	139

7. ZMIANA SPOSOBU POSTĘPOWANIA	144
Techniki rozluźniające	145
Rozpoznawanie wczesnych oznak złości	159
Rodzicielski time-out	161
Jakie są rzeczywiste potrzeby twojego dziecka?	163
Okoliczności specjalne: czego nie robić?	165
8. ZMIANA SPOSOBU KOMUNIKOWANIA SIĘ Z DZIECKIEM	167
Dlaczego złość jest nieskuteczna?	167
Asertywna komunikacja z dzieckiem	169
Budowanie asertywnych wypowiedzi	174
Ćwiczenie asertywnej komunikacji z dzieckiem	176
Wybory i ich konsekwencje	179
Komunikacja rozwiązująca problemy	183
9. TWÓJ PLAN KONTROLI ZŁOŚCI	190
PODZIĘKOWANIA	195