

Spis treści

Wstęp	11
-------------	----

Szczerbate dojrzewanie – taniec na linie

Wychowanie – dziecinna igraszka?	21
Dwa sposoby na rozwiązywanie konfliktu przy kolacji	30
Czy naprawdę wychowujemy tyranów?	37
Wyuczona bezradność	38
Doświadczenie kompetencji	40
Nasza własna socjalizacja – za i przeciw	46
Kora przedczołowa – supernarzędzie	48

Już duże, a jednak wciąż małe

Nabywanie samodzielności, przyjaciele, szkoła – co naprawdę się liczy	53
Bella – redukcja stresu u pierwszoklasistki	55
Różnica między pragnieniami a potrzebami	57
Czego każdy człowiek potrzebuje do szczęścia	59
Co robić, kiedy pojawiają się trudności?	68
Nieskuteczne strategie	68
Strategie, które są skuteczne tylko z pozoru	72
Skuteczne strategie	74

Kiedy potrzeby kilkorga dzieci zderzają się ze sobą.	77
Gdy ktoś za często ustępuje.	81
Kiedy błędnie oceniamy potrzeby.	83
Dobre jest to, co działa.	84

Jak wzmocnić korzenie dziecka

Jak zbudować relację?.	89
Agresja z powodu straty.	91
Pięć filarów dobrych relacji.	93
Paula – szkoła i własna odpowiedzialność.	103
Dziecko traci naturalne wyczucie własnych potrzeb cielesnych.	106
Dziecko przyswaja sobie, że dbanie o siebie jest niemile widziane.	107
Dorośli się przeciążają.	108
Oddawanie odpowiedzialności.	109
Szkoła i prace domowe.	111
Uwaga, pułapka: tajny plan.	114
Uwaga, pułapka: pseudooddanie odpowiedzialności.	116
Uwaga, pułapka: Jeśli się wtrączę, będzie szybciej.	117
Zagrywka „bo ja tak mówię”.	119
Sibel – pomoc w domu.	121
Ustalanie priorytetów.	126
Podział zadań w rodzinie.	128
Ochotnicy, wystąp!	130
Właściwy stopień odpowiedzialności.	131
Ahmed – o niebezpieczeństwach i kontakcie z naturą.	134
Nie sposób się oprzeć!.	138
Przemyślany system natury.	141
Niepełna lista rzeczy, na które powinno się pozwalać dzieciom w wieku od pięciu do dziesięciu lat.	143

Samostanowienie szczerbatych buntowników

Simon – „Nie zjem zupy!”	149
Dzieci biorą sobie to, czego potrzebują	151
Ochronny program natury	154
Często dzieci potrzebują mniej, niż nam się wydaje ...	155
Jedzenie jako walka o władzę	156
Wskazówki i sposoby pomocne przy wybrednych dzieciach	158
Marie – niesympatyczni przyjaciele	163
Simone – Tamara	166
Simone – Silke	168
Tamara – Marie	169
Kiedy rodzice powinni interweniować?	171
Manuel – ile czasu z telefonem jest okej?	181
Pozytywne aspekty aplikacji na telefon, konsol i gier komputerowych	186
Negatywne skutki grania na telefonie, tablecie, komputerze i konsoli	189
Czy powinniśmy zabraniać korzystania z gier komputerowych oraz używania konsol i aplikacji?	199
Alexander – każde dziecko jest jedyne w swoim rodzaju ...	201
A co, jeśli nie?	206
Sporządź listę!	209
Jak można trenować zachowanie pod kątem umiejętności społeczno-emocjonalnych?	213

Jeśli nie kary, to co?

Lina – „Nagle odstawiła taki numer”	221
Niewłaściwe zachowanie – karać czy nie?	225
Co zamiast kar?	227
Moje dziecko nie okazuje skruchy!	233

Pascal – „Moje dziecko nie słucha"	236
Wewnętrzna klarowność kontra zewnętrzne zasady ..	241
Normy społeczne	244
Czy rodzice zawsze muszą trzymać wspólny front? ..	245
Jak nie przestrzelić	248
Julie – kradzieże, kłamstwa i rozwój moralności	250
Warunki niezbędne do moralnego postępowania	254
Co robić, gdy nasze własne dziecko oszukuje albo kradnie?	261
Peter – prowokator	268

Jak zrozumieć ostre słowa

„Czworo uszu" dzieci i rodziców	281
Usta dziecka	287
Usta rodzica	289
Rodzice też muszą od czasu do czasu przyjąć cudzą perspektywę	291
Grit – aktywne słuchanie buduje bliskość	293
Co to jest „aktywne słuchanie"?	296
Początek rozmowy: zdania-zachęty	297
Podtrzymywanie rozmowy	299
Kiedy rozmowa dobiega końca?	310
Gdy rodzice otwierają drzwi, ale dzieci przez nie nie przechodzą	310
Błędy, które można popełnić podczas aktywnego słuchania	312

Od rodzinnej katastrofy do kompromisu korzystnego dla wszystkich

Lea – „Chcę znowu czuć się dobrze w swojej skórce!" ...	315
Sposoby szukania rozwiązań	317
Kompromisy korzystne dla wszystkich według przedziału wiekowego	324
W razie trudności: <i>Think outside the box</i>	327

Rodzicielstwo bliskości od piątego do dziesiątego roku życia	331
Okazywanie prawdziwych uczuć	331
Pozwalanie na rozczarowania	334
Prawdziwe pocieszanie zamiast szybkiego zaspokajania potrzeb	335
Pokazywanie własnych granic	337
Empatia zamiast gróźb albo nagród	338
Przewidywalne reakcje	341
Akceptacja granic innych osób	343
 Posłowie. Towarzyszenie dzieciom z miłością między fazą buntu a dojrzewaniem	345
Lata między piątym a dziesiątym rokiem życia to decydujący okres	346
Jesteście dobrymi rodzicami!	347
 Bibliografia	349
Indeks	357
Przypisy	362
O autorkach	366