

Spis treści

Od autorki	9
Od ilustratorki	13
Instrukcja obsługi	15

ROZDZIAŁ 1

Dobre ziarno 21

Napad furii	23
Syn jest agresywny	26
Jak zmienić jego zachowanie?	29
Najmniejsza frustracja wywołuje wybuch wściekłości	32
Próbuje zwrócić na siebie uwagę	34
Unika kontaktu	37
Marsz do swojego pokoju!	40
Nie zna umiaru	42
Ciągle szuka kontaktu	43
Co za przylepa!	44
Córka prosi, żeby do niej dzwonić, gdy jest na koloniach	45
Nigdy ze sobą nie rozmawiamy	47
W zabawie odgrywa przeszłe wydarzenia	50
Koledzy nie chcą się z nim bawić	52
Zawsze chce wygrywać	53
Syn do mnie strzela	55

Im więcej się z nią bawię, tym więcej ona chce się bawić	57
Śmiech i wojna na niby	59
Zabawa kończy się łzami	60

ROZDZIAŁ 2

Akceptowanie reakcji emocjonalnej 63

Kolega zabrał jej gumkę i inne małe problemy	64
Łzy	66
Wciąż się trzęsie, choć nie ma już powodu do strachu!	67
Atak furii	69
Mój syn boi się psów	71
Moja córka siedzi spokojnie, a chwilę później wpada w furie	72

ROZDZIAŁ 3

Od szóstego do siódmego roku życia – wiek wyobraźni 75

Opowiada niestworzone historie	76
Syn kłamie	78
Niczego nie chce nawet skosztować	81

ROZDZIAŁ 4

Siedmiolatki – wiek rozumu 83

Nie chce się sam ubierać	85
Nic nie robią w domu	86
Syn moczy łóżko	88
Nie cierpi metek	91
Syn je ciągle to samo, ale tylko i wyłącznie przy swojej matce	92
Żuje bez końca i nie przeryka	94
Córka chce nosić biustonosz	96

ROZDZIAŁ 5

8 lat – wiek zasad i planów 97

- Wszędzie jest jej pełno i robi, co się jej żywnie podoba 99
 Kłamię kolegom 101
 Nieustannie łamię zakazy 102
 Dzieci nie cierpią ograniczeń, ale uwielbiają zasady 103
 Udaje, że nie słyszy 105
 Nie przestrzega zasad 108
 Syn jest niezdolny 109
 Zashuguje na karę 110
 Wszystko leci jej z rąk 112
 Tylko obietnica nagrody zachęca go do działania 116
 Ciągle chcę więcej 119

ROZDZIAŁ 6

9 lat – sprawiedliwość i doskonałość 123

- Po kilku tygodniach porzuca jedno hobby na rzecz kolejnego:
 jazda konna, hip hop, koszykówka... 125
 Wciąż jest w ruchu, nie potrafi się na
 niczym skoncentrować 127
 Nerwowe tiki 129
 Nerwica natręctw 131

ROZDZIAŁ 7

10 lat – zaufanie 133

- Nie mogę mu ufać! 134
 Pochwały są nagrodą 136
 Jestem zadowolony, kiedy widzę córkę grzecznie
 pochyloną nad książkami 139

ROZDZIAŁ 8

11 lat – początki okresu dojrzewania 141

Nie można z nim nic zrobić! 143

Rzuca rzeczy, gdzie popadnie 146

Grywa online w brutalne gry 148

ROZDZIAŁ 9

Co się dzieje w głowach rodziców? 151

Tracę nerwy i krzyczę 152

Nasze dzieci nas naśladują 153

Córka mnie prowokuje! 154

Skąd tyle agresji? 155

Niezależnie od sytuacji zachowuję się,

jak przystało na dorosłego 159

Jak rozwiązywać problem? 161

Zakończenie 165

Informacje i porady dodatkowe 171

Lektury dodatkowe 187

Podziękowania 191