

Spis treści

1.

Wprowadzenie /7

Czy komunikacja z rodziną jest kluczowa? /9

Wyzwanie w relacjach rodzinnych /11

2.

Rodzinne relacje na nowo — dorosłość jako szansa na zmianę /15

Rola osobistego rozwoju /17

Zrozumienie swoich potrzeb i granic /19

3.

Komunikacja na co dzień — podstawy /23

Empatia, aktywne słuchanie i asertywność /25

Jak radzić sobie z niewygodnymi tematami /29

Równowaga wśród skrajności /32

4.

Trudne sytuacje rodzinne — przewodnik przetrwania /37

Samotny rodzic w rodzinie /39

Relacje z rozwiedzionymi rodzicami 42

Bycie czarną owcą w rodzinie /44

Pokoleniowe konflikty /46

Wspieranie członka rodziny z problemami zdrowotnymi
(fizycznymi lub psychicznymi) /50

Życie w cieniu osiągnięć rodzeństwa lub krewnych /55

Rodzina patchworkowa — nasze dzieci z różnych związków /60

5.

Trudne tematy i nieporozumienia — jak sobie radzić? /65

Techniki radzenia sobie z krytyką i presją rodziny /69

Konflikty — jak je widzimy i co z nimi zrobimy? /72

6.

Rodzinne spotkania od święta — jak przetrwać? /79

7.

Samowspółczucie i samoukojenie zamiast palącej winy? /87

Kiedy ślub? I inne legendarne „pytania grozy” /92

Budowanie atmosfery współpracy i wzajemnego szacunku /96

8.

Strategie radzenia sobie z „toksycznymi” zachowaniami w rodzinie /99

Jak rozpoznać manipulację oraz pasywno-agresywne zachowania? /101

Sposoby ochrony przed emocjonalnym przeciążeniem /108

9.

Ustalanie granic — jak powiedzieć „nie” i wytrwać? /111

Dlaczego granice są ważne w rodzinnych relacjach /113

Jak stawiać granice z szacunkiem dla siebie i innych? /115

Ja czy nie Ja — oto jest pytanie! /116

Mit o byciu miłym — Twoje granice nie są egoistyczne /118

10.

Tradycje rodzinne i różnice pokoleniowe /123

Jak czerpać z tradycji bez presji? /125

Radzenie sobie z różnicami wartości i przekonań /133

11.

Samoświadomość i wsparcie poza rodziną /137

Znaczenie wsparcia „z zewnątrz” /139

Jak dbać o równowagę między rodziną a sobą? /141

12.

Może do nas dołączysz? /157

Moi rodzice chcą Cię poznać! A Ty? /160

Czas podać czarną polewkę /164

Rozwód, rozstanie — a co na to... /171

13.

Wolność Tomku w swoim domku! /179

Dorośle dzieci wciąż w gnieździe /182

Powrót do domu z tarczą czy na tarczy /187

14.

Z rodziną w pracy, z rodziną przy stole /191

Etykieta biznesowo-rodzinna /194

Do dyrektora czy do taty? /198

15.

Kiedy pojawia się przemoc — to warto wiedzieć /201

Przemoc /204

Wpływ nałogów i zaniedbanie /207

Jak działać? /209

16.

Świat rodzinny w walizce /211

Rodzina na miejscu, rodzina na emigracji /214

Jak podjąć decyzję? /221

Ciocia z Ameryki robi remont /225

Rodzina wielokulturowa /231

17.

To ja się już chyba będę zbierać! /237

Bibliografia /241