

Spis treści

	Przedmowa	7
	Wprowadzenie	17
Rozdział 1	Zachowania trudne. Definicje i teorie	21
	Co to są zachowania trudne?	21
	Zachowanie niebezpieczne czy tylko trudne?	26
	Zrzucanie winy na kogoś innego	30
	Historia: teorie i terapie.....	33
	Nowe zapatrywania	41
	Pochodzenie naszych koncepcji	50
	Podsumowanie	56
Rozdział 2	Koncepcje trafne i błędne	
	Znaczenie samokontroli	59
	Metody zmiany zachowania	64
	Konsekwencja a organizacja	81
	Koncepcje przyczyn zachowania	96
	Podsumowanie	111
Rozdział 3	Dostosowanie wymagań	113
	Metody dostosowywania oczekiwań	115
	Umiejętność reagowania na wymagania.....	130
	Podsumowanie	133

Rozdział 4	Czynnik stresu – model	
	wyjaśniania chaosu	135
	Skutki stresu	135
	Podstawowe czynniki stresu	143
	Sytuacyjne czynniki stresu	156
	Znaki ostrzegawcze	165
	Znaki chaosu	188
	Czynniki ochronne lub uspokajające	201
	Podsumowanie	215
Rozdział 5	W razie konfliktu zachowaj spokój	217
	Teorie afektu i zaraźliwości emocjonalnej	218
	Metoda niskiego pobudzenia	227
	Odwracanie uwagi	240
	Konfrontacja czy interwencja?	246
	Podopieczni dążący do konfliktu	247
	Podsumowanie	249
Rozdział 6	Spojrzenie w przyszłość	251
	Zasady podstawowe	251
	Pozostawmy przeszłość za sobą	253