

Spis treści

Przedmowa	9
Wprowadzenie	
Dlaczego wychowywanie dzieci jest takie stresujące?	11
1 Co robić: jak zdrowe nastawienie pozwala uniknąć toksycznego stresu	17
2 Czego nie robić: w jaki sposób niezdrowa dyscyplina wywołuje toksyczny stres	29
3 Jak posługiwać się niniejszą książką	37
4 O czym warto pamiętać	41
5 Techniki wychowawcze, które rozwijają w dzieciach emocjonalną siłę	43
6 Problemy wychowawcze i rozwiązania	49
<i>Jest nieśmiały</i>	49
<i>Agresywnie się zachowuje/krzywdzi innych: bije, gryzie, dręczy</i>	57
<i>Ma złe maniery</i>	70
<i>Wszczyna konflikty w samochodzie</i>	77
<i>Wspina się</i>	86
<i>Trzyma się rodziców/ma lęki separacyjne</i>	93
<i>Przeklina, używa „brzydkich słów”</i>	102
<i>Guzdrze się</i>	107
<i>Niszczy przedmioty</i>	113
<i>Przejada się</i>	121
<i>Protestuje przy zabiegach higienicznych: kąpieeli i zmianie pieluch</i>	130
<i>Wszystkiego dotyka</i>	138
<i>Przeszkadza</i>	146
<i>Zazdrości</i>	152
<i>Kłamie</i>	159

<i>Przeżywa</i>	169
<i>Nie je</i>	176
<i>Jest nadmiernie aktywne</i>	187
<i>Nadużywa słowa „nie”</i>	196
<i>Stresuje się w samolocie</i>	202
<i>Bawi się jedzeniem</i>	210
<i>Ma problemy z korzystaniem z nocnika</i>	217
<i>Nie znosi fotelika samochodowego i pasów</i>	225
<i>Za dużo czasu spędza przed ekranem/jest uzależnione od urządzeń elektronicznych</i>	232
<i>Rywalizuje i kłóci się z rodzeństwem</i>	246
<i>Wymaga specjalnej diety</i>	257
<i>Kradnie i zabiera przedmioty</i>	264
<i>Pyskuje</i>	270
<i>Wybucha złością</i>	278
<i>Sprawdza granice</i>	287
<i>Oddala się w miejscach publicznych</i>	296
<i>Chce postawić na swoim</i>	304
<i>Chce wszystko robić samodzielnie</i>	311
<i>Marudzi, nudzi i narzeka</i>	317
<i>Nie może przystosować się do zmian</i>	326
<i>Nie zachowuje się cicho, kiedy powinno albo kiedy się o to poprosi</i>	334
<i>Nie sprząta pokoju, zabawek, ubrań, bałaganu po gotowaniu lub zajęciach plastycznych</i>	340
<i>Nie odrabia pracy domowej, nie wykonuje obowiązków domowych ani innych poważnych zadań</i>	349
<i>Nie robi tego, o co prosisz/nie słucha/lekceważy cię/ /nie wykonuje poleceń</i>	357
<i>Nie chce kłaść się spać, nie chce drzemek</i>	369
<i>Nie chce się dzielić</i>	379
<i>Wstaje z łóżka w nocy lub w porze drzemki</i>	387
Podziękowania	397