

Spis treści

Wprowadzenie	11
--------------------	----

Gdy dzieci się złością

Mali złościcy – tak rozpoczyna się dążenie do autonomii	23
Mózg dziecka działa inaczej	30
Nauka radzenia sobie z emocjami	34
Nauka empatii	37
Rozumieć, co znaczy „nie wolno”	50
Gryzienie	58

Gdy rodzice się złością

Gdy budzi się wewnętrzne dziecko	69
„Moje dziecko wpada w szal – i ja też!”	83
„Boję się o swoje dziecko!”	97
„Najchętniej zapadłabym się pod ziemię”	104

Jak zrozumieć język małych złoślików

Na okrągło aroganckie odpowiedzi	115
Łobuzerski uśmieszek często znaczy: „Przepraszam!” ...	124
Wiaderko pełne szczęścia	135
Budowanie współpracy.....	141

Wspieranie autonomii

Jak wzmacniać chęć współpracy?	165
Marlene – dać przykład, jak należy współpracować	168
Malik – współpraca oparta na zasadzie dobrowolności.....	175
Felix – dać dzieciom czas	181
Carlotta i Helene – zaufanie	184
Ważna jest jasność.....	187

Co zrobić, aby dzień minął spokojnie? – rady i sposoby

„Moje dziecko nie chce wchodzić po schodach”	197
„Moje dziecko nie chce się ubierać”.....	203
„Jedzenie cały czas ląduje na podłodze”.....	209
„Moje dziecko ciągle ucieka”.....	215
„Co wieczór tragedia, gdy trzeba iść spać”.....	224
„Małe guzdrały”	233

„Nie ma mowy o zmianie pieluszki!” 241

Z umiarem wyznaczać granice: jak, kiedy i dlaczego? ... 249

Szybkie działania przy ostrych przejawach buntu

Deeskalacja w trzech krokach 265

Jeśli uspokajanie już nie działa 271

Regulacja stresu – nauka technik samouspokajania 277

Posłowie. Chwała fazom buntu 283

Bibliografia 285

Indeks 291

Przypisy 295

O autorkach 298

www.gewuenschtestes-wunschkind.de 299