

Dlaczego mapa wychowania 9

Przygotowanie do podróży 12

Znajdź swoją drogę 12

Metafora mapy 16

Tak zaczęła się moja podróż 25

Komunikacja 36

Komunikacja – aspekty teoretyczne 38

Jaki jest mój styl komunikacji? 43

Drużyna W 65

Wyrażanie emocji 68

Aktywne słuchanie 76

Empatia 81

Jak poprawić komunikację z naszymi dziećmi 89

Wymiar społeczny – umiejętności społeczne 95

Nieśmiałość u dzieci 106

Kluczowe elementy komunikacji z dziećmi 112

Samoocena 121

Co to jest samoocena? 124

Samopoznanie 127

Wymiar fizyczny 132

Wymiar emocjonalny 140

Wymiar społeczny 148

Wymiar naukowy 152

Kluczowe elementy wzmacniania samooceny dzieci 161

Inteligencja emocjonalna	170
Inteligencja emocjonalna w dzieciństwie	171
Samopoznanie i identyfikacja emocji	176
Wyrażanie emocji	183
Zarządzanie emocjami	191
Lęki w dzieciństwie	197
Wściekłość i ataki szału	212
Smutek u dzieci	222
Zazdrość u dzieci	227
Kluczowe elementy kształcenia inteligencji emocjonalnej	231
Pozytywne (i realistyczne) myślenie	240
Potęga myślenia	243
Rodzaje błędnego lub zniekształconego myślenia	250
Jak zwykle myślę?	256
W stronę pozytywów	260
Oczekiwania	269
Zamartwianie się	274
Kluczowe elementy treningu pozytywnego myślenia	277
Węzeł miłości	284
Co to znaczy obdarzać miłością?	285
„Nie jestem serdeczną osobą, jak mogę obdarzać swoje dzieci miłością?”	288
Kształtowanie zachowania	291
O behawioryzmie	293
Poruszanie się wśród teorii	310
Da się wychowywać bez nagród i kar	321
Zasady i normy a elastyczność	335
Samodzielność	345
Rozwiązywanie problemów i podejmowanie decyzji	352
Radzenie sobie z różnymi sytuacjami	357
Kluczowe elementy kształtowania zachowania	371

Wartości, które mają znaczenie	378
Empatia	380
Wdzięczność i życzliwość	382
Elastyczność	383
Cierpliwość	386
Uczciwość	389
Wysiłek	391
Kluczowe elementy przekazywania ważnych wartości	394

Narzędzia	400
Bajka	402
Zabawa	411
Filmy	417
Kreatywność	421
Kluczowe elementy dobrej skrzynki z narzędziami wychowawczymi	425

Ja	431
Ja, dziecko	434
Ja, matka/ Ja, ojciec	437
Ja, ja	444
Kluczowe elementy pamiętania o sobie w procesie wychowania	450

Podróż dobiega końca	455
-----------------------------	------------

Załącznik	458
Narzędzia: krótki wybór książek i filmów	458
Bibliografia	461