

SPIS TREŚCI

WSTĘP	7
1. KIEDY JESTEŚ WYSTARCZAJĄCO?	13
Wystarczająco wkurzająca	15
Matka na 100%	18
2. ZNAJDŹ SWOJĄ WIOSKĘ	23
Zdałam sobie sprawę, że jestem sama	23
Opieka do dziecka	26
Gadanie o kupach	33
3. GDZIE JEST OJCIEC?	37
Jakaś patologia	39
Odpoczniesz	42
Ile to roboty!	45
Nikt mi nie mówił	49
Będziemy oglądać pani macicę!	50
4. NIE PANIKUJ — DAJESZ RADĘ!	53
Masz, mama, pocałuj dziecko!	53
Jak będziesz miała swoje dzieci, to zobaczysz!	57
Ty też możesz!	59
Zostawcie ją	64

5. KTO CI SIĘ URODZIŁ?	71
Złośliwiutka	71
Kto Ci się urodził?	74
Oczekiwania — i gdzie je schować	76
Uczyłam się jej	78
Ja się wtedy nie urodziłam	79
Winna jest matka!	80
6. CYCKOWE HISTORIE	91
Mleka nie miałam	91
Płonące sutki	94
Guzki w piersiach	95
Masaż cycków	98
Kapałam po kropelce	100
Bufet zamknięty	103
Nienawidzę okresu!	106
7. JEDZI!	111
Niejadek	111
A ja mogę zjeść trzy opakowania na raz!	114
Żadnych słodyczy!	120
Z czym chcesz kanapkę?	126
Dziękuję, że zjadłeś zupkę!	129
Nie lubi jajecznicy	134
8. NIE MA CO SIĘ CZEPIAĆ DZIECKA	137
Automat z batonami	137
Spójrzmy na rodziców	140
Po co pani nosi?	144
Na szczęście był antybiotyk	151
Nie będzie bolało?	155
Ja lubię dentystę	157

9. KONTROLA	161
Obiecałaś!	161
Jakieś zasady muszą być!	167
Należy się kara	169
Zobacz, co narobiłaś!	173
10. DAJ MU ROBIĆ	179
Daj mi!	179
Nie daję rady	183
Dać po równo	189
11. NIEGRZECZNE	199
Oddaj telefon	199
Rodzice dziewczynek mogą wyjść	204
Dyscyplina?	212
12. WYŚCIG CÓREK	221
Lubi czy nie lubi	221
A Zuzia co dostała?	222
13. WSPÓLNY CZAS	229
Za dużo gra	229
Udawałam pociąg	241
14. RÓWNOWAGA	245
Powinnam być szczęśliwa	245
Jak dbać o swoją równowagę?	250
15. ZŁOŚĆ	261
Zamknij się!	261
Łać?	263
Nie złość się!	264
Zepsułam!	268
Foch	270

16. SŁUCHAJ!	275
Po co słuchać dzieci?	277
Techniki słuchania	278
Wychowywanie jest powtarzaniem	286
17. KŁÓTNIE DZIECI — CO Z NIMI ZROBIĆ?	299
Skrócony wzór mediacji dla np. dzieci, przyjaciół, rodziny	302
Co zrobić, żeby rodzeństwo się lubiło?	307
18. OAZA CISZY I SPOKOJU	315
19. BANAŁY STARYCH LUDZI	321
Nie porównuj siebie i swojego dziecka do innych	322
Szukaj radości w małych rzeczach	324
Nie przejmuj się opinią innych	327
Zawsze bądź sobą	329
Nie odpuszczaj, jeśli kochasz	330
Zwolnij i ciesz się chwilą	333
Słuchaj innych i nie bój się mówić	334
Bądź uczciwa	336
Nie odkładaj życia na później	339
ZAKOŃCZENIE	343
BIO	345