

spis treści

Wstęp 13

CZEŚĆ I: RODZIC 21

Rozdział 1. Postawy rodzicielskie 23

Czy muszę znać wszystkie odpowiedzi? 23

Pozytywne postawy rodzicielskie - co to właściwie znaczy? 25

Jak negatywne postawy rodzicielskie wpływają na relacje z dzieckiem? 30

Rozdział 2. Autorytet 37

Jak działać żeby zostać autorytetem dla własnego dziecka? 37

Czy istnieją negatywne autorytety? 39

Jakie są pozytywne autorytety rodzicielskie? 48

Rozdział 3. Błędy i potknięcia 53

Kiedy i za co przeproszać? 54

Jak rozmawiać z dzieckiem o błędach i potknięciach? 56

Jak przeproszając dziecko, nauczyć je odpowiedzialności? 57

Jak uniknąć błędów w rozmowach z dzieckiem? ... 59 Czy zawsze warto pozwalać dziecku popełniać błędy? 64

Rozdział 4. Relacje 69

Jak rozmawiać z dzieckiem, żeby czuło się kochane?... 69

Jak działać, żeby dziecko czuło się kochane? 74

Jak budować wspierające relacje rodzinne? 76

Rozdział 5. Zaufanie 79

Jak budować zaufanie dziecka do rodzica? 79

Jakie są najczęstsze sytuacje burzące zaufanie między rodzicami i dziećmi? 80

Rozdział 6. Szacunek 85

Jak nauczyć dziecko szacunku? 85

Czego unikać w sytuacjach związanych z budowaniem szacunku? 86

CZEŚĆ II: RODZINA 93

Rozdział 1. Rodzeństwo 95

Dlaczego rodzeństwo ze sobą rywalizuje? 95

Jak rozmawiać z dzieckiem o nowym członku rodziny? 98

Jak reagować na zazdrość między rodzeństwem? 102

Jak budować relacje między rodzeństwem? 106

Jak wspierać poczucie wartości każdego z dzieci? 110

Rozdział 2. Kłótnie 115

Jak kłótnie rodziców wpływają na dzieci? 115

Jak się kłócić przy dziecku? 116

Co zrobić, kiedy dziecko było świadkiem kłótni po raz pierwszy? 1 yj

Co czuje dziecko będące częstym świadkiem kłótni? 118

Jak nie pogłębiać lęków dziecka związanych z kłótniami rodziców? 119

Jakie są zasady prowadzenia sporów przy dzieciach? 121

O co i dlaczego dzieci tak często się kłóca? 123

Rozdział 3. Rozwód	133
Co to jest rozwód i jak pomóc dziecku przejść ten trudny czas?	133
Jak rozmawiać z dziećmi o rozwodzie?	137
O co dzieci mogą pytać przy rozwodzie?	139
Jakie mogą być reakcje dziecka na informację o rozwodzie?	142
Co zrobić w sytuacji, kiedy nie możemy się porozumieć z byłym małżonkiem?	143
Co czuje dziecko rozwiedzionych rodziców, którzy wciąż się kłóca?	144
Jak uniknąć błędów, rozmawiając o rozwodzie?	151
Rozdział 4. Nowa rodzina	155
Jakie są najczęstsze obawy dziecka związane z nowym partnerem w domu?	156
Kiedy powiedzieć o nowym związku?	158
Czy trzeba kochać nowego rodzica?	158
A co, jeśli dziecko poznało i nie polubiło nowego partnera?	159
Jak rozmawiać z dzieckiem, kiedy to ty jesteś nowym partnerem?	161
Jak reagować na zbuntowane ciosy poniżej pasa?	163
Jak skleić dwie rodziny z dziećmi z poprzednich związków?	167
Jakie są wady i zalety życia w rodzinie patchworkowej?	167
CZĘŚĆ III: ŚWIAT	171
Rozdział 1. Lęki i obawy	173
Czy strach i lęk to to samo?	174
Czego dzieci najczęściej się obawiają na poszczególnych etapach rozwoju?	175
Jak pomóc dziecku przezwyciężyć lęki?	178
Jak uniknąć generowania dziecięcych lęków?	181
Rozdział 2. Seks i seksualność	185
Jak rozmawiać z dziećmi o tym, skąd się biorą dzieci? ...	186
Czy dziecięca masturbacja powinna niepokoić?	187
Jakich informacji o sprawach płci potrzebuje dziecko? ...	190
Jak się przygotować do trudnej rozmowy?	191
Jak uniknąć błędów w rozmowach o seksie?	192
Rozdział 3. Przemoc	195
Jakie są rodzaje przemocy?	196
Jakie są konsekwencje stosowania przemocy wobec dziecka?	198
Dlaczego dziecko pytane o przemoc czasami zaprzecza?....	
Czy klaps to przemoc?	201
Jak uniknąć nieświadomego stosowania przemocy? ...	204
Rozdział 4. Molestowanie, czyli zły dotyk	207
Co to jest molestowanie seksualne dzieci?	207
Jak rozmawiać o złym dotyku?	208
Dlaczego dziecko nie chce rozmawiać o złym	

dotyku? _____	210
Jak nauczyć dziecko zasad asertywnych zachowań?	211
Jakie zachowania dzieci mogą niepokoić?	214
Jak reagować na niepokojące sygnały?	215
Jak nie popełnić błędu podczas rozmowy o krzywdzie? ..	216
Rozdział 5. Pieniądze	219
Czy dawać dziecku kieszonkowe, jeśli wydaje je na bzdury?..	220
Jak uczyć dziecko prawidłowych nawyków związanych z pieniędzmi?	222
Czy płacić dziecku za pracę?	225
Jak unikać błędów w rozmowie o pieniądzach?	226
Jak wesprzeć w dziecku ducha przedsiębiorczości?	227
Rozdział 6. Utrata pracy	229
Jak rozmawiać z dzieckiem o utracie pracy?	230
Jak unikać błędów w sytuacji braku pracy?	232
Rozdział 7. Strach przed lekarzem	235
Jak przygotować dziecko do wizyty?	235
Jak pomóc przezwyciężyć strach przed lekarzem? ...	237
Jak się zachować po wizycie?	240
Jak unikać błędów związanych z wizytą u lekarza?..	241
Rozdział 8. Szpital	
Jak przygotować dziecko do pobytu w szpitalu? ..	243
Jak rozmawiać o nieprzyjemnych zabiegach szpitalnych?	245
Jakie lęki towarzyszą dziecku podczas długotrwałej choroby?	247
Czy pobyt w szpitalu ma dobre strony?	247
Jak nie utrudniać dziecku przetrwania pobytu w szpitalu?	248
Rozdział 9. Śmierć	251
Jak rozmawiać z dzieckiem o śmierci?	251
Jak powiedzieć o śmierci bliskiej osoby?	252
Jak rozmawiać o śmierci innych dzieci?	253
Jak powiedzieć o poronieniu?	255
Czy okazywać silne emocje przy dziecku?	256
Jakie są etapy żałoby?	258
Jak nie pogłębiać traumy w sytuacji choroby lub śmierci w rodzinie?	260
Rozdział 10. Przyjaźń	263
Jak wyjaśnić dziecku, kim jest przyjaciel?	264
Jak wspierać dziecko w nawiązywaniu przyjaźni?...	265
Jak wspierać dziecko w pielęgnowaniu przyjaźni? ...	267
Rozdział 11. Egoizm	269
Jak wyjaśnić dziecku, czym jest zdrowy egoizm?	269
Dlaczego dzieci bywają samolubne i jak je tego nauczyć?	272
Jakie są najczęstsze błędy przeciwko empatii i altruizmowi?	274

Rozdział 12. Akceptacja odmienności	277
Skąd bierze się brak akceptacji dla inności?	278
Jak rozmawiać z dzieckiem na temat inności?	279
Jak uniknąć błędów nietolerancji?	280
Co robić, kiedy to nasze dziecko nie jest akceptowane?	281
Rozdział 13. Kradzież	283
Czy dziecko wie, że tak nie wolno?	283
Jak wychować dziecko szanujące cudzą własność?	284
Jak dzieci tłumaczą kradzieże?	285
Jak rozmawiać o poszanowaniu cudzej własności?..	288
Rozdział 14. Internet i nowe technologie	291
Czy now'e technologie i ekrany są aż tak niebezpieczne?	291
Co powinno zaniepokoić w zachowaniu dziecka mającego styczność z nowymi technologiami?	293
Jak oderwać dziecko od ekranu, skoro nawet dorosłym przychodzi to z trudem?	295
Jak przekonać dziecko do odłożenia telefonu?	296
Czy nowe technologie zagrażają dzieciom?	298
Jak nie popełnić błędów w podejściu do uzależnienia od ekranu?	301
Rozdział 15. Przyroda	303
O jakich wartościach można rozmawiać z dzieckiem, obserwując przyrodę?	303
Jak budować wspierające relacje z dzieckiem podczas zabaw związanych z przyrodą?	306
Jak uniknąć błędów w uwrażliwianiu na przyrodę?	