

W S T Ę P

7

CO TO JEST

RODZICIELSTWO BLISKOŚCI

17

- O rozwoju 23
- O ekologii 27
- Różne perspektywy i cele wychowania 30
- Źródła rodzicielskiej wiedzy 38
- Rodzicielstwo bliskości dla starszych dzieci 43
- Skąd wiadomo, co działa 45
- Relacja, regulacja, rozwój 48

RELACJA

53

- Po co potrzebne jest przywiązanie? 55
- Trochę o potrzebach 71
 - Potrzeba stymulacji 78
 - Dotyk 82
 - Potrzeba bliskości i relacji 90
 - Potrzeba uwagi 98
 - Potrzeba autonomii 100
 - Granice 107
- Dbanie o dorosłe potrzeby 117
- Jeszcze o potrzebach i relacjach 122
- Niszczyciele relacji 123
- Relacja, więź a kontakt 127
- Inne relacje 130
- Rodzeństwo 137

REGULACJA

143

Troska o siebie	145
Po co są emocje	148
Trudne uczucia	151
Miłe uczucia	156
Po narodzinach	158
Płacz	161
Nauka samokontroli	164
Regulacja napięcia	167
Wspieranie emocji dziecka	174
Okazywanie emocji	181
Złość	184
Kary i nagrody	185
Jak dorośli mogą radzić sobie ze swoimi emocjami	191

ROZWÓJ

203

O rozwoju	205
Narzędzia przydatne rodzicom	209
Apetyt na rozwój	217
Rozwój jako trening	223
Strefa najbliższego rozwoju	237
Uwaga i pamięć	242
Nauka obrazu świata	247
Dobre maniery	249
Rozstania i rozwój	254
Zabawa wspierająca rozwój	258
Przygotowanie do szkoły	269
Komunikacja wspierająca rozwój	270
Rodzinne narady	285
Język rodzicielstwa bliskości	287

PODSUMOWANIE

291

Mały słownik rodzicielstwa bliskości	308
Książki, po które warto sięgnąć	312
Źródła cytatów	315