

Spis treści

WSTĘP	9
--------------------	---

I ZROZUMIENIE UCIAŻLIWEGO DZIECKA:

ROZPOZNIANIE I INTERPRETACJA JEGO ZACHOWANIA	11
Trudności w wychowywaniu uciążliwych dzieci	14
Co kryje się za wymagającym zachowaniem	17
Dlaczego konwencjonalna wiedza nie wystarcza	18
Rozpoznanie typów uciążliwych dzieci	20
Dziecko nadmiernie energiczne	22
Hiperaktywność	23
Dziecko impulsywne	24
Dziecko łatwo wpadające w gniew	26
Dziecko uparte	27

II ŹRÓDŁA TRUDNEGO ZACHOWANIA: JAK BIOLOGIA I DOŚWIADCZENIA

KSZTAŁTUJĄ USPOSOBIENIE	31
Skrócona historia badań nad temperamentem	33
Poglądy klasyczne	34
Odkrycia i błędy nauk przyrodniczych	35
Psychologiczne poglądy na temperament	36
Nowa koncepcja równowagi	38
Pomiar temperamentu	38
Temperament: wszystko w głowie?	40
Temperament i geny	42
Temperament i walka o przetrwanie	44
Temperament to nie wyrok	45

III WYZWANIE: DLACZEGO WYCHOWYWANIE UCIAŻLIWEGO DZIECKA

JEST TAK... UCIAŻLIWE?	49
Raz lepiej, raz gorzej	53
Unikaj „wypalenia”	54
Gdzie popełniliśmy błąd?	57
Trudne dziecko a twoje doświadczenia	58
Twój temperament a temperament twojego dziecka	59
Dziecko nadmiernie energiczne	61
Dziecko impulsywne	62

Dziecko łatwo wpadające w gniew	63
Dziecko uparte	64
Porozumienie z innymi	65
Jak dwukierunkowa ulica	66
IV SPOJRZENIE OD ŚRODKA: DOŚWIADCZENIA UCIAŻLIWEGO	
DZIECKA	69
Jeśli nie próbujesz wczuwać się w jego sytuację	72
Uciążliwe zachowanie od środka	73
Dziecko nadmiernie energiczne	73
Dziecko impulsywne	74
Dziecko łatwo wpadające w gniew	75
Dziecko uparte	77
Co trudne dziecko słyszy	79
Najlepsze rozwiązanie	80
V RODZICIELSKIE BŁĘDY: DWADZIEŚCIA POMYŁEK POPEŁNIANYCH	
W DOBREJ WIERZE	83
1. Próby zmieniania usposobienia	86
2. Niepowodzenie w kierowaniu trudnym charakterem	87
3. Niewłaściwe priorytety	87
4. Kłopoty z dyscypliną	88
5. Negatywne zwroty	88
6. Krzyczenie na dziecko	90
7. Pochwała niekontrolowanego zachowania	90
8. Niezdecydowanie i brak konsekwencji	91
9. Gdy jedno z rodziców pozwala na więcej	91
10. Poleganie na konsekwencjach	92
11. Przypisywanie motywów	93
12. Zapominanie o sobie	93
13. Nadmierne analizowanie	94
14. Zaraźliwe uczucia	94
15. Stare wspomnienia wpływają na oczekiwania	94
16. Nadopiekuńczość	95
17. Porównywanie	96
18. Wydają się nam silne, bo takie udają	97
19. Zapominanie o tym, że one kiedyś dorosną	97
20. Perfekcjonizm	97
VI SKUTECZNE METODY: CO NAPRAWDĘ POMAGA UCIAŻLIWYM	
DZIECIOM W PRAWIDŁOWYM ROZWOJU	99
Powiedz dziecku o jego temperamencie	102
Uważaj na słowa	103
Ofiaruj mu swój czas	104
Priorytety	104
Doceniaj postępy	106
Skup się na czynach, nie emocjach	107
Pokaż, o co ci chodzi	107
Z czasem wszystko staje się łatwiejsze	108

Próba generalna	108
Nigdy nie za wiele przytulania	109
Poczucie humoru	109
Nie tylko temperament	109
Dziecko nadmiernie energiczne	110
Dziecko impulsywne	111
Dziecko łatwo wpadające w gniew	112
Dziecko uparte	114
Radzenie sobie ze zmianami	116
Trudne dzieci i dyscyplina	117
Cztery zasady utrzymywania dyscypliny	118
Zapisywanie dobrych uczynków	119
Jak masz sobie radzić z własnym stresem	120
Przekazywanie pałeczki dziecku	122

VII CO KRYJE SIĘ ZA WYBUCHAMI ZŁOŚCI, CZYLI JAK ZROZUMIEĆ

I POMÓC GNIEWNYM DZIECIOM	125
Pozytywna rola złości	129
...i jej złe strony	131
Przyczyny gniewu u dzieci	134
Biologicznie uwarunkowane predyspozycje	134
Doświadczenia rodzinne	135
Wpływy kulturowe	136
Zacznij od swojego własnego gniewu	138
Pomóż dziecku radzić sobie ze złością	139
Kiedy szukać pomocy	142

VIII CZUŁE PUNKTY: JAK POMÓC UCIAŻLIWEMU DZIECKU

W TRUDNYCH SYTUACJACH	143
Czym są trudne sytuacje?	146
Kłopoty dnia codziennego	147
Ubieranie	147
Posiłki	148
Nocny spoczynek	150
Przyjaźń i codzienne życie	151
Poza domem	154
Przedszkole	155
Szkola	156
Odrabianie lekcji	159
Wyjście na obiad	160
Zakupy	161
Wakacje i podróże	162
Sytuacje szczególne	164
Przeprowadzki	164
Goście	165
Nowy członek rodziny	165
Rozwód	166

IX SPOJRZENIE W NIEZNANE: JAKA PRZYSZŁOŚĆ CZEKA TWOJE

TRUDNE DZIECKO	167
Rodzicielskie troski	169
Jak rosną i zmieniają się uciążliwe dzieci	171
Dziecko nadmiernie energiczne	172
Dziecko impulsywne	172
Dziecko łatwo wpadające w gniew	173
Dziecko uparte	173
Uciążliwe nastolatki	174
Powody do zmartwień	176
Niska samoocena	176
Reakcje ekstremalne	176
Efekty wtórne	177
Samobójcze myśli	177
Uciążliwi dorośli	177

X PYTANIA I ODPOWIEDZI 181