

SPIS RZECZY

SŁOWO WSTĘPNE	7
PRZEDMOWA (<i>Marshall B. Rosenberg</i>)	11
WPROWADZENIE	15
Twoje życie zdecyduje o tym, czego nauczą się dzieci	16
Obudź w sobie umiejętność stworzenia kochającego domu	19
 CZĘŚĆ I. PODSTAWA SZACUNKU I WSPÓŁDZIAŁANIA.....	23
Rozdział 1. Szacunek i współdziałanie. Czego chcą rodzice i jak mogą to zdobyć?	25
Współdziałanie to droga dwukierunkowa.....	26
Współdziałanie jest elementem strategii przetrwania.....	28
Współdziałanie to sprawowanie władzy rodzicielskiej razem z dzieckiem	31
Szacunek to sposób patrzenia.....	34
Skupianie się na złym zachowaniu	35
Skupianie się na potrzebach	36
Rozdział 2. Szacunek dla samego siebie. Rodzice także mają potrzeby	39
Twoje potrzeby są ważne!.....	40
Uświadom sobie swoje potrzeby	42
Uświadom sobie, jaki jest koszt niezaspokojonych potrzeb	42
Wypracuj w sobie nowe nawyki dbania o siebie	44
Wylecz swoje bóle z przeszłości.....	46
Trzeba wiedzieć, kiedy nacisnąć przycisk STOP	47
Trzeba wiedzieć, kiedy konieczna jest pomoc.....	48
Poszukaj wsparcia i inspiracji.....	48
Szacunek dla siebie jest ważny!.....	49
Ucz się na błędach.....	49
Rozdział 3. Co niszczy współdziałanie?	51
Brak czasu dla siebie	52
Znajdź czas na budowanie więzi	53
Nadawanie etykietek, porównywanie i wytykanie błędów	53
Wyrażaj się szczerze, nie wydawaj ocen, nie wytykaj błędów	55
Nagrody i kary	56

Karzące i obronne użycie siły	57
Wyrażaj jasno, czego chcesz od dziecka	58
Nawyki w myśleniu i komunikowaniu się	59
Używaj języka szacunku.....	61
Podsumowanie.....	61
CZĘŚĆ II. SIEDEM KROKÓW DO WSPÓŁDZIAŁANIA	63
Krok 1. Rodzic ma cel	65
Wybierz swój cel	66
Uświadom sobie cel.....	67
Myśl zgodnie ze swoim celem.....	69
Działaj zgodnie ze swoim celem.....	71
Słuchaj i mów zgodnie ze swoim celem	72
Mów prawdę na temat wyborów	74
Wspieraj dzieci w ich wyborach	76
Podsumowanie	78
Krok 2. Dostrzeż potrzebę stojącą za działaniem.....	79
Każde działanie jest próbą zaspokojenia jakiejś potrzeby.....	82
Dzieci za wszelką cenę dążą do zaspokojenia swoich potrzeb	86
Jesteście odpowiedzialni za realizację swoich potrzeb	87
Uczucia informują nas o zrealizowanych lub niezrealizowanych potrzebach	88
Dzieci chcą być dostrzegane i rozumiane	89
Podsumowanie.....	91
Krok 3. Zbuduj poczucie bezpieczeństwa, zaufanie i więź	92
Aby się rozwijać, dziecko potrzebuje bezpieczeństwa emocjonalnego.....	93
Twoje czyny mają wpływ na poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego dziecka	94
Przyjmij punkt widzenia dziecka	95
Poznaj etapy rozwoju dziecka	96
Zaakceptuj indywidualność swojego dziecka i jego styl uczenia się	98
Więź z rodzicami - pierwszy i ostatni warunek bezpieczeństwa emocjonalnego u dziecka	99
Nie chowajcie urazy	100

Dostrzeż „Tak” ukryte za każdym „Nie”	102
Wzajemne kontakty budują poczucie bezpieczeństwa, zaufanie i więź	104
Organizuj rodzinne zebrania	104
Podsumowanie	105
Krok 4. Inspiruj do dawania	107
Dawanie to podstawowa ludzka potrzeba	108
Ty i twoje dziecko macie sobie dużo do dania	108
Przyjmij to, co daje ci dziecko	110
Dawaj w sposób wolny	111
Ucz się od dziecka witalności	113
Podsumowanie	114
Krok 5. Używaj języka szacunku	115
Pamiętaj o swoich intencjach.....	117
Zwracaj uwagę na przebieg komunikacji	119
Obserwuj w sposób jasny i wolny od ocen	122
Zwracaj uwagę na uczucia i potrzeby	125
Transformacja złości	126
Formułuj wykonalne prośby	127
Prośby a żądania	129
Słuchaj z empatią	129
Słuchanie samego siebie - empatia dla siebie	130
Słuchanie innych - empatia	132
Podsumowanie	134
Krok 6. Ucz się i rozwijaj razem z dzieckiem	136
Cokolwiek się stanie, dasz sobie radę	137
Ty i twoje dzieci potraficie współdziałać, wspólnie podejmować decyzje i rozwiązywać problemy	138
Jest wiele różnych sposobów zaspokajania potrzeb	140
Możesz uczcić to, co się udaje	142
Możesz czerpać naukę z tego, co się nie powiodło	143
Podsumowanie	144
Krok 7. Zmień swój dom w Strefę bez Przemocy	146
Patrz na konflikty jak na problemy do rozwiązania	147
Ufaj, że twoje potrzeby mogą zostać zaspokojone	150

Ufaj, że potrzeby doprowadzą cię do rozwiązań	152
Współdziałaj przy rozwiązywaniu konfliktów	153
Przejdź od Strefy Walki do Strefy bez Przemocy	154
Podsumowanie.....	156
CZĘŚĆ III. ZABAWY DLA CAŁEJ RODZINY I HISTORIE	
ZE STREFY BEZ PRZEMOCY	159
Lista aktywności	160
Temat: Kultura Żyrafy a Kultura Szakala	161
Wprowadzenie do Języka Żyrafy i Języka Szakala	161
Temat: Rodzinne zebrania	165
Praca nad wspólnymi decyzjami	165
Sformułowanie programu rodzinnego	167
Badanie rodzinnej empatii	169
Czy to jest obserwacja?	171
Lista potrzeb	174
Mandala potrzeb	175
Skarbnica potrzeb	176
Książeczki uczuć	177
Drzewa uczuć	178
Łańcuch dawania	180
Temat: Praktyki wzbogacające życie	181
Wyrażaj wdzięczność	181
Stres	183
Ładowanie baterii	184
Technika <i>Time-In</i>	185
Rozpoznawanie potrzeb (dla rodziców)	187
Rozpoznawanie potrzeb (dla dzieci)	189
Nota Żyrafy wyrażająca wdzięczność	191
Dziennik Żyrafy	194
Znajdowanie potrzeb ukrytych za ocenami	196
Transformacja złości w przekaz, który nie rani	198
Termometr złości	200
Codzienne przypomnienia	202
Temat: Pokojowe rozwiązywanie konfliktów	204

Wprowadzenie	204
Zatrzymaj to!	205
Dwie sceny	206
Rozwiąż konflikt	207
Mediacja Żyrafy	209
Temat: Zabawy Żyrafy i Szakala	212
Uszy Żyrafy i Szakala	212
Karty uczuć i potrzeb	216
Historie ze Strefy bez Przemocy	225
Podziękowania	244
Informacja o Center for Nonviolent Communication (CNVC)	245
Cztery części procesu Porozumienia bez Przemocy (NVC).....	246
Niektóre podstawowe uczucia i potrzeby wspólne nam wszystkim.....	247