

Przedmowa Jespera Juula	7
Wstęp. Nowe możliwości	11
ROZDZIAŁ 1. WYCHOWANIE WYMAGA ZAUFANIA, ALE ZAUFANIE NIE WYMAGA WYCHOWANIA	
Nie ma dobrych ani złych dzieci.....	21
Drobne konflikty	25
Akceptacja zaufania.....	33
„I tak pójdę!”	37
ROZDZIAŁ 2. KONIEC Z OBSŁUGĄ.....	
Zaczynam od siebie	42
Odejdźcie od wychowania.....	45
ROZDZIAŁ 3. DLACZEGO RODZICE POWINNI SPRAWOWAĆ PRZYWÓDZTWO W RODZINIE?.....	
Gdy kończy się cierpliwość.....	57
Niechciane malowidło na ścianie	60
Przekazywanie wartości bez przymusu.....	68
Problem jajka i kury	71
Czy wszystko jest kwestią stylu wychowania?.....	76
Ogród możliwości.....	78
Gdy dzieje się źle.....	81
„Mamo, nie zostawiaj mnie samego”	82
Nie wszechmocni, nie bezsilni, ale zdolni do przewodzenia rodzinie.....	86
ROZDZIAŁ 4. SZCZĘŚCIE RODZINNE. WSPÓLNY ROZWÓJ DZIECI I RODZICÓW	
Lęk dziecka i rodzica	94
Trwanie przy swoim	96

ROZDZIAŁ 5. KIEDY NADCIĄGA BURZA. WYBUCHY EMOCJONALNE DZIECI I RODZICÓW	102
Poznanwanie swoich uczuć.....	108
Regulowanie stresu dzięki wewnętrznej więzi	111
Wspieranie samoregulacji przez całe dzieciństwo.....	112
Lęki, które w sobie nosimy	117
Odpowiedzialność jest lekiem.....	118
„Ale ja chcę!”	123
Potrzeby rozpieszczonych dzieci.....	125
ROZDZIAŁ 6. JAK PRZEJĄĆ STER JAKO RODZIC?.....	130
Pytania drogą do rozwiązań	135
Jestem tylko dzieckiem.....	138
Przejęcie odpowiedzialności, a nie żądanie posłuszeństwa.....	147
Wyjście z trybu wykonywania poleceń	162
Czerpanie mądrości i pewności siebie z doświadczenia	166
ROZDZIAŁ 7. DOBRE RELACJE UZDRAWIAJĄ, A ZŁE SZKODZĄ!	171
Rezonujemy ze sobą.....	172
Zaufanie fundamentem relacji.....	183
ROZDZIAŁ 8. JAK PRZEBRNĄĆ PRZEZ SZKOŁĘ, ZANIM NAS WYKOŃCZY?	186
Kiedy szkoła tylko ocenia	190
Rodzina jest ważniejsza niż szkoła	196
Troska i wsparcie.....	210
ROZDZIAŁ 9. OKRES DOJRZEWANIA. UWIERZCIE W SIŁĘ SWOJEJ RODZINY	213
Wychowanie jest bezcelowe.....	216

Ważny duet: współdziałanie i integralność	225
ROZDZIAŁ 10. KIEDY JEST PORA NA ZMIANY?	
(DLA OJCÓW)	229
Historie ojców	232
Inicjacja i dojrzewanie	241
ROZDZIAŁ 11. OD „JA” DO „MY”. JAK PARTNERSTWO	
SPAJA RODZINĘ	245
Rozmowa zamiast kłótni	247
Bliskość i dystans	254
ROZDZIAŁ 12. JAK BYĆ DOBRYM RODZICEM MIMO	
ROZSTANIA?	266
Wspólna żałoba	267
Co dalej z dziećmi?	268
„W trosce o pokój...”	271
Wstyd i вина	277
ROZDZIAŁ 13. NAUKA REZYGNOWANIA	
I OSIĄGNIĘCIE SPOKOJU	281
Posłowie. Wdzięczność źródłem zadowolenia	286
Bibliografia	290