

SPIS TREŚCI

1. Wstęp	9
2. W dzieciństwie wszystko się zaczęło	11
3. Najlepsza koncepcja wychowania	21
4. Dziecko czuje, że jest chćiane	24
5. Poronienie i aborcja, skutki dla rodziny	30
6. Pierwszy oddech, pierwsza trauma	41
7. Najważniejszy czas	46
8. Pozytywna frustracja u maluszków	56
9. Żłobek, tak czy nie?	64
10. Czego się uczy dziecko w przedszkolu?	66
11. Czy to wstyd się wstydzić?	71
12. Masz dla mnie niespodziankę?	76
13. Koniec ze związkiem edypalnym	79
14. Jak ważne w życiu dziecka są granice?	85
15. Przemoc i jej skutki	91

16. Czym nas nakarmiono, tym i my karmimy	93
17. Nie da się nie skrzywdzić dziecka	104
18. Zabiegani rodzice	111
19. Wychowywani czy hodowani?	114
20. Jak nagradzać dziecko?	121
21. Powrót do szkoły po covidzie	125
22. Pierwsze wyzwania	129
23. Bądźmy uważni	134
24. Trzy pierwsze lata w podstawówce	137
25. Obietnice, które złożyliśmy sobie jako dzieci	139
26. Trauma	143
27. Jak poradzić sobie ze stratą?	147
28. Zasługiwanie na miłość	151
29. Lęki rodziców o dzieci	155
30. Seksualność do zaopiekowania	159
31. Tematy tabu	162
32. Czy nastolatkowi można czegoś zabronić?	165
33. Praca nad sobą	172
34. Dziecko wewnętrzne	179
35. Psycholog, psychoterapeuta, coach, mentor. Z czym do kogo?	184