

Spis treści

Podziękowania	9
Wstęp	11

Rozdział 1

Dlaczego granice są takie ważne?	16
Dlaczego należy dzieciom wytyczać granice?	17
Granice pomagają dzieciom w odkrywaniu świata 18. Granice określają ścieżkę akceptowanych zachowań 19. Granice określają związki z ludźmi 21. Granice są jak ogrodnicze tyczki wspomagające wzrost 23. Granice dają poczucie bezpieczeństwa 24. Wytyczanie granic jest procesem dynamicznym 25. Granice a prawidłowy rozwój 26. Granice zbyt restrykcyjne (nadmierna kontrola) 26. Granice zbyt szerokie (niedostateczna kontrola) 27. Granice niestabilne (zmienna kontrola) 28. Granice zrównoważone (zrównoważona kontrola) 29. Dostosowywanie granic do poziomu rozwoju dziecka 30	
Podsumowanie	32
Pytania do rodziców uczestniczących w warsztatach	32

Rozdział 2

W jaki sposób rodzice uczą dzieci określonych zasad?	34
Podejście restrykcyjne lub autorytarne (granice bez wolności)	37
Podejście przyzwalające (wolność bez granic)	43
Podejście demokratyczne (wolność w ramach granic)	49
Pytania do rodziców uczestniczących w warsztatach	57

Rozdział 3

W jaki sposób dzieci uczą się zasad rodziców?	60
Dzieci uczą się na konkretach	62
Sprawdzanie granic	64
Temperament a styl badań	67
Zasady restrykcyjne	69
Zasady przyzwalające	70
Skuteczne nauczanie	72
Podsumowanie	73
Pytania dotyczące zasad	74
Pytania do rodziców uczestniczących w warsztatach	76

Rozdział 4

Rodzinny taniec	77
Taniec przyzwolenia	77
Jak zejść z parkietu? 85	
Taniec restrykcyjny	86
Podsumownie	97
Pytania do rodziców uczestniczących w warsztatach	98

Rozdział 5

Czy wytyczane przez ciebie granice są stałe, czy ruchome? ..	100
Granice ruchome: kiedy „nie” znaczy „tak”, „czasem” lub „może”	100
Życzenia, nadzieje i marzenia 102. Powtarzanie i przypominanie 103. Przemowy, kazania i wykłady 103. Ignorowanie niewłaściwego zachowania 104. Niejasne polecenia 104. Dawanie złego przykładu 105. Targowanie się 106. Kłótnie i spory 107. Łapówki i nagrody specjalne 107. Brak spójności w podejściu wychowawczym rodziców 109. Nieskuteczne egzekwowanie zasad 109. Przykłady nieskutecznych komunikatów werbalnych (granice ruchome) 110. Przykłady nieskutecznych komunikatów zawartych w działaniu (granice ruchome) 110. Granice stałe: kiedy „nie” znaczy „nie” 110. Wskazówki dotyczące określania stałych granic 111. Przykłady skutecznych komunikatów werbalnych (stałe granice) 114. Przykłady skutecznych komunikatów zawartych w działaniu (stałe granice) 114	
Podsumowanie	115
Pytania dotyczące granic stałych i ruchomych 115	
Pytania do rodziców uczestniczących w warsztatach	118

Rozdział 6

Zejsście z parkietu	120
Procedura upewniania się	121
Technika przecięcia	124
Ochlonięcie	126
Pytania do rodziców uczestniczących w warsztatach	130

Rozdział 7

Zachęta: język współpracy.....	132
Zniechęcające komunikaty prowokują do stawiania oporu	132
Zniechęcające komunikaty werbalne 135. Zniechęcające komunikaty zawarte w działaniu 136	
Zachęcające komunikaty skłaniają do współpracy	137
Jak wysyłać zachęcające komunikaty?	139
Zachęcanie do podejmowania lepszych decyzji 139. Zachęcanie do właściwych działań 140. Zachęcanie do współpracy 141. Zachęcanie do niezależności 142. Zachęcanie do rozwoju 143	
Podsumowanie	144
Pytania do rodziców uczestniczących w warsztatach	145

Rozdział 8

Uczenie umiejętności rozwiązywania problemów	147
Czasami sama informacja nie wystarcza	147
Dawanie przykładu właściwego zachowania	149
„Spróbuj jeszcze raz”	151
Odkrywanie możliwości wyboru	152
Ograniczony wybór	155
Wskazówki dotyczące stosowania metody ograniczonego wyboru 155. Pytania dotyczące metody ograniczonego wyboru 156	

Podsumowanie	159
Pytania do rodziców uczestniczących w warsztatach	160

Rozdział 9

Wyciąganie konsekwencji	162
Dlaczego wyciąganie konsekwencji jest takie ważne?	163
Dlaczego konsekwencje są skuteczne?	165
Natychmiastowość 165. Spójność 166. Logiczny związek 167. Dawanie przykładu właściwego zachowania 167. Granice czasowe 168. Czyste konto 169	
Naturalne konsekwencje	170
Sytuacje, w których można wykorzystać naturalne konsekwencje 171	
Logiczne konsekwencje	173
Wskazówki dotyczące wyciągania logicznych konsekwencji 174. Kiedy wyciągać logiczne konsekwencje? 178. Co robić, kiedy konsekwencje nie odnoszą zamierzonego skutku? 179. Pytania dotyczące logicznych konsekwencji 180	
Procedura przerwy	181
Wskazówki dotyczące stosowania przerw 183. Kiedy wprowadzać przerwy? 187. Wprowadzanie przerw poza domem 190. Pytania dotyczące przerw 193	
Przejęcie kontroli fizycznej: ostatnia deska ratunku	195
Podsumowanie	198
Pytania do rodziców uczestniczących w warsztatach	198

Rozdział 10

Wytyczanie granic w stosunkach z nastolatkami	201
Zrozumieć nastolatka 201	
Zmiany w rozwoju intelektualnym 202. Indywiduacja: proces odkrywania samego siebie 202	
Kiedy granice są potrzebne?	204
Dostosowywanie metod wychowawczych do potrzeb nastolatków	207
Bardziej elastyczne wytyczanie granic 207. Większy udział w podejmowaniu decyzji 209. Większa pomoc w odkrywaniu możliwości wyboru 211. Długotrwałe konsekwencje 213	
Zmiana podstawowych zasad	214
Nastolatki potrzebują wolności w ramach wytyczanych granic	225
Doskonalenie umiejętności rozwiązywania problemów 226. Konsekwencje wobec nastolatków 228. Spodziewaj się testowania 230	
Podsumowanie	231
Pytania do rodziców uczestniczących w warsztatach	232

Rozdział 11

Jak pomóc dzieciom z zaburzeniami uwagi i nadaktywnością?	234
Czym jest zespół zaburzeń uwagi?	235
Stopień upośledzenia 238	
Diagnozowanie zespołu zaburzeń uwagi	238
Leczenie zespołu zaburzeń uwagi	239

Terapia farmakologiczna 240. Przystosowanie w szkole 241. Modyfikowanie poleceń 242. Kontrola behawioralna 243. Doradztwo zapewniające wsparcie 244	
Opis czterech przypadków	245
Podsumowanie	256
Pytania do rodziców uczestniczących w warsztatach	257
Rozdział 12	
Obowiązki domowe.....	258
Wczesne początki	258
Późne początki	261
Domowe obowiązki: wymagane czy dobrowolne?	264
Wyznaczanie stałych granic dotyczących domowych obowiązków	267
Najpierw praca, potem przyjemności	269
Kieszonkowe a obowiązki	272
Organizacja obowiązków domowych	273
Obowiązki dzieci w różnym wieku	274
Pytania do rodziców uczestniczących w warsztatach (sesja dodatkowa) ..	278
Rozdział 13	
Taniec przy odrabianiu lekcji	280
Taniec	281
Jaki jest cel pracy domowej? 283. System z zachwianą równowagą 283. Przywrócenie równowagi systemowi 286	
Trzy kroki w celu uzyskania równowagi systemu	290
Krok 1. Jasne określenie zadań 290. Krok 2. Wbudowanie odpowiedzialności w system 290. Krok 3. Zejście z parkietu 294	
Czego możemy się spodziewać?	294
Kiedy potrzebna jest profesjonalna pomoc?	298
Pytania dotyczące odrabiania lekcji	299
Pytania do rodziców uczestniczących w warsztatach (sesja dodatkowa) ..	302
Rozdział 14	
Przygotowanie do zmian.....	303
Czego możesz się spodziewać?	303
Zrozumienie procesu zmiany	305
Przezwycięzenie oporu	307
Dziesięć mitów na temat procesu zmiany	311
Przygotowanie systemów wsparcia	313
Radość zwycięstwa	316
Pytania do rodziców uczestniczących w warsztatach	318
Od czego zacząć – propozycje	319
Dodatek.....	322
Proponowane lektury.....	326

