

Spis treści

Wstęp. Być rodzicem	9
Błąd 1. Wpajanie błędnych przekonań	17
Błędne przekonanie 1. „We wszystkim muszę być dobry”	19
Błędne przekonanie 2. „Znaczą tylko, co moje osiągnięcia”	23
Błędne przekonanie 3. „Negatywne uczucia są złe”	26
Błędne przekonanie 4. „Wszyscy muszą mnie lubić”	28
Błędne przekonanie 5. „Popęśnianie błędów lub proszenie o pomoc jest złe”	31
Warto zapamiętać	33
Test sprawdzający 1.	34
Błąd 2. Nieświadome prowokowanie złego zachowania	37
Warto zapamiętać	45
Test sprawdzający 2.	46
Błąd 3. Brak konsekwencji	49
Konsekwentny rozkład czynności	54
Konsekwentna dyscyplina	55
Wnioski	57
Warto zapamiętać	58
Test sprawdzający 3.	59
Błąd 4. Pułapki porozumiewania się	61
Rodzic autorytarny	64
Rodzic pouczający	65
Rodzic obwiniający	66
Rodzic bagatelizujący	67
Sztuka słuchania	67
Uważne słuchanie	69
Komunikacja otwarta i zamknięta	73
Moje wrażenia	75
Komunikacja niewerbalna	76
Wnioski	77
Warto zapamiętać	78
Test sprawdzający 4.	79

Błąd 5.	„Zrobię to za ciebie”	81
	Rozwiązywanie problemów	86
	Warto zapamiętać	90
	Test sprawdzający 5.	91
Błąd 6.	„My przeciwko nim”	93
	Spotkanie rodzinne	96
	Współpraca zespołowa	99
	Praca zespołowa a pokonywanie rywalizacji między rodzeństwem	101
	Warto zapamiętać	102
	Test sprawdzający 6.	103
Błąd 7.	Żelazna dyscyplina	105
	Wprowadaj dyscyplinę, kiedy już się nie złościsz	107
	Wprowadaj dyscyplinę w odpowiednim momencie	108
	Unikaj obrzucania wyzwiskami	110
	Stosuj takie kary, które możesz wykonać	110
	Dawaj wybór	111
	Wprowadzaj dyscyplinę, by uczyć	112
	Warto zapamiętać	112
	Test sprawdzający 7.	113
Błąd 8.	„Rób to, co mówię, a nie to, co robię”	115
	Wpływ mediów	119
	Czyny mówią więcej niż słowa	122
	Warto zapamiętać	123
	Test sprawdzający 8.	124
Błąd 9.	Ignorowanie potrzeb i trudności dziecka	125
	Nadpobudliwość psychoruchowa i zaburzenia koncentracji uwagi	129
	Trudności w nauce	132
	Depresja dziecięca	135
	Strach i stany lękowe u dzieci	137
	Warto zapamiętać	140
	Wnioski	141
	Test sprawdzający 9.	141
Błąd 10.	Hamowanie naturalnej radości życia i ciekawości świata	145
	Test sprawdzający 10.	150