

0 Wstęp

RELACJA Z DZIECKIEM

- 1 Jak wspierać dziecko w przeżywaniu złości
- 2 7 sprawdzonych sposobów na wspieranie relacji między dziećmi
- 3 Jak postępować, aby być autorytetem dla dziecka – dziś i w przyszłości?
- 4 Jak reagować na dziecięce zachcianki
- 5 Jak nauczyć dziecko szacunku do innych?
- 6 10 sposobów na to, jak pomóc dziecku uwolnić się od napięcia
- 7 Czy dzieci wymuszają i manipulują?
- 8 Jak „wychować” dziecko?
- 9 Jak reagować kiedy dziecku się coś nie uda?
- 10 Jak reagować, kiedy dziecko bije?
- 11 Jak przygotować dziecko do pobrania krwi?
- 12 Co robić, aby dziecko czuło się wartościowe i kochane
- 13 Dlaczego dzieci „źle” się zachowują?
- 14 Co robić, aby dziecko czuło się dla Ciebie ważne, nawet jeśli brakuje Ci dla niego czasu...?
- 15 Jak nauczyć dziecko przeproszenia?
- 16 7 ważnych rzeczy, których uczymy dziecko, kiedy wspieramy je w płaczu
- 17 Dlaczego złość dziecka nas złości?
- 18 Jak pomóc dziecku rozładować stres i napięcie?
- 19 O czym chce powiedzieć dziecko, kiedy kogoś bije?
- 20 Dlaczego dziecko najgorzej zachowuje się przy mamie/tacie?
- 21 Kiedy najlepiej rozmawiać z dzieckiem i dlaczego to takie ważne?
- 22 Jak zaakceptować wymagające dziecko?
- 23 4 naukowe dowody na to, że dzieci rozwijają się lepiej, kiedy czują się bezpieczne
- 24 Jak wspierać dziecko w powrocie do przedszkola?

- 25 Jak reagować, kiedy dziecko nie chce kontaktu i bliskości w silnych emocjach?
- 26 Jak reagować, kiedy nasze dziecko kogoś odrzuca?
- 27 Jak przygotować dziecko do prawdziwego życia? Mity i fakty
- 28 4 naukowe dowody na to, że bycie blisko płaczącego dziecka jest podstawą jego zdrowego rozwoju
- 29 6 mitów na temat zachowania dziecka i 6 ważnych objaśnień. Czy dziecko manipuluje i wymusza?
- 30 Jak umiejętnie odmawiać dziecku?
- 31 Jak nauczyć dziecko umiejętnie wyrażać swoje emocje?
- 32 Co znaczy kochać dziecko bezwarunkowo i dlaczego to jest takie ważne?
- 33 Dlaczego dzieci ciągną do bajek i co z tym zrobić?
- 34 Jak reagować, kiedy dziecko przerywa nam rozmowę?
- 35 Dlaczego nie należy wysyłać dziecka do kąta?
- 36 O czym chce powiedzieć dziecko, kiedy płacze?
- 37 Co może oznaczać dziecięce: „Nudzi mi się”?
- 38 Dlaczego „zimny chów” nie pomoże dziecku w życiu?
- 39 Dlaczego nie należy dawać dzieciom klapsów?!
- 40 10 rzeczy, które sprawią, że Wasze poranki będą spokojniejsze
- 41 Co dziecko chce powiedzieć przez: „Nie kocham cię!”, „Jesteś głupia”?
- 42 Jak reagować, kiedy dziecko wierci się przy stole i nauce?
- 43 Co zamiast szantażu wobec dziecka?
- 44 Czy można płakać przy dziecku?
- 45 Czy robisz dziecku krzywdę, gdy powiesz czasem coś niewłaściwego?
- 46 Czym dziecko może zastąpić bicie i kopanie?
- 47 4 ważne powody, dla których warto pozwolić dziecku na bałagan podczas zabawy
- 48 Dlaczego dzieci biją w zabawie i jak im pomóc?

- 49 Dlaczego dzieci nie dotrzymują umowy?
- 50 Dlaczego dzieci robią rzeczy, których nie lubimy?
- 51 Dlaczego nie należy mówić dziecku źle o drugim rodzicu?
- 52 Dlaczego dzieciom trzeba powtarzać wszystko po sto razy?
- 53 7 powodów, dla których dzieci stale wpadają w złość
- 54 Kiedy postawa rodzica wobec dziecka jest przemocowa?
- 55 Jak reagować, kiedy ktoś rani twoje dziecko?
- 56 Dlaczego nie należy mówić do chłopca: „Chłopaki nie płaczą”?
- 57 Co robić, kiedy nie masz siły na zabawę z dzieckiem?

RELACJA Z DOROSŁYMI

- 58 Jak budować dobre relacje z ludźmi?
- 59 Dlaczego nie warto przekonywać innych do swojego podejścia rodzicielstwa?
- 60 Jak zacząć sobie odpuszczać?
- 61 10 komunikatów, które niszczą relację (nie tylko z partnerem czy partnerką)
- 62 „Dobre rady” i niewspierające uwagi – jak się na nie przygotować?
- 63 Jak zadbać o siebie w rodzicielskiej codzienności?
- 64 25 sposobów na zatrzymanie krzywdzącego wybuchu złości
- 65 Jak zadbać o siebie, kiedy wokół jest źle i trudno?
- 66 7 niezawodnych sposobów na to, aby dogadać się z innymi
- 67 Jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne w czasie kryzysu?
- 68 Jak zrozumieć swoją zazdrość?
- 69 Kiedy zdecydować się na drugie dziecko?
- 70 Jak zadbać o siebie, kiedy jest się często z dzieckiem?

Spis treści

- 71 To, że chcesz być z dala od dzieci, NIE znaczy, że jesteś złą matką (złym ojcem)!
- 72 Jak rozumieć krytykę ze strony innych?
- 73 Jak reagować, kiedy inny dorosły nas rani?
- 74 7 rzeczy, które uwalniają mnie od napięcia i dodają mi energii
- 75 10 rzeczy, które pomogą Ci zadbać o siebie i swoje granice w święta
- 76 Jak pomóc dorosłemu w nerwach?
- 77 Jak zacząć myśleć o sobie lepiej?