

# СОДЕРЖАНИЕ

От автора .....	3
Вступление .....	5
Для специалистов .....	5
Для родителей .....	6
<b>Проверьте, для вас ли эта книга .....</b>	<b>10</b>
<b>А вы действительно хотите изменений? .....</b>	<b>14</b>
<b>Начинаем! .....</b>	<b>19</b>
<i>Этап I. Спокойствие, только спокойствие</i> ....	20
Упражнение 1 .....	21
Упражнение 2 .....	23
Упражнение 3 .....	25
Упражнение 4 .....	25
Упражнение 5 .....	26
Упражнение 6 .....	27
Упражнение 7 .....	29
<i>Этап II. Родители, позаботьтесь о себе</i> .....	31
Упражнение 1 .....	33
Упражнение 2 .....	34
Упражнение 3 .....	34
Упражнение 4 .....	35
Упражнение 5 .....	37
Упражнение 6 .....	38
Упражнение 7 .....	44
Упражнение 8 .....	44
Упражнение 9 .....	45
Упражнение 10 .....	47
<i>Этап III. Понимание родительской     ответственности .....</i>	50
Как научиться видеть своего ребенка .....	54
Как научиться не принимать решений за своего ребенка .....	54

Как научиться получать удовольствие от принятия решений вашим ребенком....	55
Упражнение 1 .....	56
Упражнение 2 .....	56
Упражнение 3 .....	56
Упражнение 4 .....	57
Упражнение 5 .....	57
Упражнение 6 .....	57
Как изменить ваши собственные мысли и убеждения относительно вашего ребенка .....	58
<i>Этап IV. Отдайте часть ответственности</i> .....	64
Первый шаг .....	66
Второй шаг .....	67
Третий шаг .....	82
<i>Этап V. Ребенок, теперь ты самостоятелен и ответственен!</i> .....	87
Если стало еще хуже .....	90
<i>Этап VI. События, влияющие на жизнь родителей</i> .....	93
Ложь .....	99
Воровство .....	101
Беспокоящие или пугающие заявления, обзывания, ругань .....	103
Злоупотребление благосклонностью родителей .....	104
<i>Этап VII. Умение родителей отстаивать свои права</i> .....	108
Первый шаг .....	109
Второй шаг .....	110
Третий шаг .....	112
Заключение .....	119