

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| От автора | 3 |
| Вступление | 5 |
| Для специалистов | 5 |
| Для родителей | 6 |
| Проверьте, для вас ли эта книга | 10 |
| А вы действительно хотите изменений? | 14 |
| Начинаем! | 19 |
| <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</i> ответственности | 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> | <i>64</i> |
| Первый шаг | 66 |
| Второй шаг | 67 |
| Третий шаг | 82 |
| <i>Этап V. Ребенок, теперь ты самостоятелен и ответственен!</i> | <i>87</i> |
| Если стало еще хуже | 90 |
| <i>Этап VI. События, влияющие на жизнь родителей</i> | <i>93</i> |
| Ложь | 99 |
| Воровство | 101 |
| Беспокоящие или пугающие заявления, обзывания, ругань | 103 |
| Злоупотребление благосклонностью родителей | 104 |
| <i>Этап VII. Умение родителей отстаивать свои права</i> | <i>108</i> |
| Первый шаг | 109 |
| Второй шаг | 110 |
| Третий шаг | 112 |
| Заключение | 119 |