

# Összefoglaló tartalomjegyzék

<b>Bevezetés</b> .....	<b>1</b>
<b>I. rész: Értsd meg gyermekedet és önmagadat!</b> .....	<b>7</b>
1. fejezet: Hogyan válhatunk magabiztos szülőkké? .....	9
2. fejezet: Tudd meg, milyen szülő vagy, és milyen szeretnél lenni! .....	17
3. fejezet: Megérteni a gyermekek igényeit .....	27
<b>II. rész: Az alapvető szülői képességek fejlesztése</b> .....	<b>49</b>
4. fejezet: Kezdjük a végén: tűzd ki a családi elvárásokat! .....	51
5. fejezet: Hatékony kommunikáció és kapcsolattartás a gyermekekkel ....	63
6. fejezet: Közelítsünk a neveléshez józan ésszel! .....	87
7. fejezet: Hogyan tartsunk fenn jó kapcsolatokat? .....	109
<b>III. rész: Fegyelmezés</b> .....	<b>121</b>
8. fejezet: Vissza a földre, avagy fegyelmezés a gyakorlatban .....	123
9. fejezet: Különböző életkorok – különböző stratégiák .....	147
10. fejezet: Amikor nem mennek simán a dolgok: konfliktuskezelés .....	169
<b>IV. rész: Leküzdeni a hétköznapi problémákat</b> .....	<b>195</b>
11. fejezet: Megbirkózni az iskolával .....	197
12. fejezet: Megbirkózni az egyéni problémákkal .....	221
13. fejezet: Megküzdeni a komoly gondokkal .....	243
<b>V. rész: Másság</b> .....	<b>273</b>
14. fejezet: Speciális nevelési igényű gyermekek .....	275
15. fejezet: Ikrek .....	299
<b>VI. rész: Top 10</b> .....	<b>313</b>
16. fejezet: Tíz dolog, amit szülőként mindennap megteszel .....	315
17. fejezet: Tíz dolog, ami egy boldog otthonhoz kell .....	323
18. fejezet: Tíz dolog, ami segíthet, ha rosszul mennek a dolgok .....	331
<b>Tárgymutató</b> .....	<b>339</b>



# Tartalomjegyzék

<b>Bevezetés</b> .....	<b>1</b>
A könyvről .....	2
Hasznos tudnivalók a könyv használatához .....	3
A könyv felépítése .....	3
I. rész: Értsd meg gyermekedet és önmagadat! .....	3
II. rész: Az alapvető szülői képességek fejlesztése .....	4
III. rész: Fegyelmezés .....	4
IV. rész: Leküzdeni a hétköznapi problémákat .....	5
V. rész: Máság .....	5
VI. rész: Top 10 .....	5
A könyvben használt ikonok .....	5
Hol is kezdjük? .....	6
<b>1. rész: Értsd meg gyermekedet és önmagadat!</b> .....	<b>7</b>
<b>1. fejezet: Hogyan válhatunk magabiztos szülőkké?</b> .....	<b>9</b>
Átvesszük az irányítást .....	10
Tervezzünk előre! .....	11
Álmodj jövőt gyermekednek! .....	11
Bontsuk a nagy álmokat kisebb célokra! .....	12
Koncentrálj arra, amit el akarsz érni! .....	13
Változtass! .....	14
Cselekedj! .....	15
Varázsold újjá a szülői énedet! .....	15
<b>2. fejezet: Tudd meg, milyen szülő vagy, és milyen szeretnél lenni!</b> .....	<b>17</b>
Szülői értékrend és a befolyásoló tényezők .....	18
Az értékrend azonosítása .....	18
Befolyásoló tényezők .....	19
A tudatosság .....	22
A tudatosság három fajtája .....	24
Ismerd fel, mire vagy képes! .....	24
<b>3. fejezet: Megérteni a gyermekek igényeit</b> .....	<b>27</b>
Térképezd fel gyermeked szükségleteit! .....	28
A szükségletek piramisa .....	29
Mégmászni a piramist .....	30
Biztonsági szükségletek .....	31
Az érzelmi szükségletek, avagy nem kell más, csak szeretet .....	33
Kimutatni a szeretetet .....	34
Odafigyeléssel szeretni .....	37
Dicsérettel szeretni .....	40
Tisztelettel szeretni .....	41

A fiúk és a lányok szükségletei közötti különbségek .....	45
Megérteni gyermekedet mint egyéniséget .....	48

## **11. rész: Az alapvető szülői képességek fejlesztése ..... 49**

### **4. fejezet: Kezdjük a végén: tüzd ki a családi elvárásokat! ..... 51**

Ismerd meg, milyen is a családot! .....	52
Hogyan viszonyultok egymáshoz? .....	53
A rendreutasításra és az irányításra épülő kapcsolat .....	53
Tisztelettel fordulni a másik felé .....	55
Bevonni az egész családot .....	56
A „mi” gondolkodásmód kiépítése .....	57
A kettős győzelem .....	58
Válts nézőpontot! .....	60
Ne veszítsd el a reményt! .....	60

### **5. fejezet: Hatékony kommunikáció és kapcsolattartás a gyermekekkel ..... 63**

Vizsgáld meg kommunikációd! .....	63
Vizsgáld meg kérdéseidet! .....	64
Figyelj a hangnemedre! .....	65
A szimpátia és az empátia képessége .....	67
Egyértelmű és pozitív kommunikáció .....	69
Jól hallgatni .....	70
Tanítsd gyermekeidet az érzelmek kezelésére! .....	73
Ismerd el gyermeked érzelmeit! .....	74
Teljesíteni egy kívánságot – a mesében .....	75
Fogadd el, hogy érzéseitek különbözhetnek! .....	76
A hatékony dicséret .....	77
Mitől válik együttműködővé gyermeked? .....	78
Értesd meg magad gyermekeiddel! .....	79
Támogasd gyermeked önállósodási törekvéseit! .....	81
Mutass tiszteletet fejlődésük iránt! .....	81
Kerüljük a túl sok kérdést! .....	83
Ne siess a megmentésére! .....	83
Megóvni az álmaikat túlzások nélkül .....	84

### **6. fejezet: Közelítsünk a neveléshez józan ésszel! ..... 87**

Mások szemszögéből látni az életet .....	87
Belebújni a másik bőrébe .....	87
Gondold végig, milyen szülőnek írna le gyermeked! .....	88
Alkalmazkodj a növekedéssel járó változásokhoz! .....	90
A csecsemőtől a tipegőig .....	91
A kisgyermekkor .....	92
A tinédzserkor .....	93
Gyermeked önértékelésének felépítése .....	95
Az önmagunkba vetett hit és az énkép .....	95
Mi a belső önbizalom? .....	96
Minőségi idő .....	99
Tisztelet .....	100

Döntsd el, mikor érdemes csatázni .....	102
A fától az erdőt .....	103
Konfliktuskezelés józan ésszel .....	103
Kontrolláld a dühödöt! .....	105
Neveljünk önálló felnőtteket .....	106
Egyensúly .....	107
Lassan járj! .....	108
<b>7. fejezet: Hogyan tartsunk fenn jó kapcsolatokat? .....</b>	<b>109</b>
Egészséges kapcsolatok .....	109
Gondoskodj magadról! .....	110
Gondold át a kapcsolataidat! .....	111
Szánj időt magadra! .....	112
A párkapcsolat működtetése .....	114
A gyermekekkel való kapcsolat építése .....	115
A családi és a baráti kapcsolatok ápolása .....	116
Egyedülálló szülők .....	117
Vigyázz magadra! .....	118
Új párkapcsolat .....	119
 <b>III. rész: Fegyelmezés .....</b>	 <b>121</b>
<b>8. fejezet: Vissza a földre, avagy fegyelmezés a gyakorlatban .....</b>	<b>123</b>
Értsd meg gyermeked viselkedését! .....	123
Fegyelmezési stílusok összevetése .....	125
Irányító szülők .....	126
Engedékeny szülők .....	126
Kiegyensúlyozott, igazságos és rugalmas szülők .....	127
Válassz nevelési stílust! .....	127
A kívánt viselkedés elérése .....	128
Bátorítás .....	128
A helyes viselkedés megjutalmazása .....	129
Büntetések .....	131
Mondj nemet! .....	133
Szabj határokat! .....	135
A határok értékelése .....	136
A számodra elfogadható viselkedés meghatározása .....	137
A számodra elfogadhatatlan viselkedés meghatározása .....	138
Készíts házirendet! .....	139
Válj következetessé! .....	140
Ötletek a sikeres fegyelmezéshez .....	141
Egyértelműség .....	141
Magabiztosság .....	143
Következetesség .....	143
Nyugalom .....	143
Törődés .....	144
Óvatosság .....	144
Kreativitás .....	145

<b>9. fejezet: Különböző életkorok – különböző stratégiák .....</b>	<b>147</b>
Tipegőszelídítés .....	147
Stratégiák az iskoláskor előtt .....	148
Amikor minden más csődöt mond .....	148
A hisztizóna elkerülése .....	149
Testi és szellemi érés .....	151
Az alvással kapcsolatos problémák kezelése .....	153
A kiskamaszok .....	154
Légy türelmes, ha a gyermeked levert .....	155
A kínos kérdések .....	155
Fegyelmezés és egyezkedés .....	155
A hangulatingadozás és az érzelmek kezelése .....	156
Növekvő önállóság .....	156
Túlélni a tiniket! .....	158
Fizikai változások .....	158
Egyéb fejlődésbeli változások .....	159
A kapcsolat megőrzése a tinédzserekkel .....	159
Hatékony kommunikáció .....	160
Az érzelmi szükségletek kielégítése .....	161
Megfelelő reakciók .....	163
Egyezkedés .....	165
Fegyelmezés .....	166
Mit várnak a kamaszok a szüleiktől? .....	167
<b>10. fejezet: Amikor nem mennek simán a dolgok: konfliktuskezelés .....</b>	<b>169</b>
Feltűnési viselkedés – állandó figyelmet igénylő gyerekek .....	170
Általános viselkedés .....	170
Valódi ok .....	171
Gyakori hibák .....	171
Megoldás .....	172
Hatalom – gyerekek, akik irányítani akarnak .....	173
Általános viselkedés .....	173
Valódi ok .....	174
Gyakori hibák .....	174
Megoldás .....	175
Bosszúálló gyerekek .....	176
Általános viselkedés .....	177
Valódi ok .....	178
Gyakori hibák .....	178
Megoldás .....	178
Figyelemzavaros gyerekek kezelése .....	180
Általános viselkedés .....	180
Valódi ok .....	181
Gyakori hibák .....	181
Megoldás .....	182
Önbizalomhiánnyal küzdő gyermekek .....	182
Általános viselkedés .....	183
Valódi ok .....	184
Gyakori hibák .....	184
Megoldás .....	185

A verés .....	186
A verés hátulütői .....	187
Egészségesebb megoldások .....	188
Önfegyelem .....	189
A düh elemzése .....	189
Amitől dühbe jövünk .....	190
Dühkitörés napló .....	191
Az én-üzenet stratégia .....	192
Családi szabályok a dühvel kapcsolatban .....	193
Segíts gyermekeidnek megőrizni a nyugalmát! .....	194

## ***IV. rész: Leküzdeni a hétköznapi problémákat ..... 195***

### **11. fejezet: Megbirkózni az iskolával ..... 197**

Felkészülés az alsó tagozatra .....	198
A gyermek felkészítése .....	198
Megismerni az új iskolát .....	198
A tanulás tanulása .....	200
Az érzélemkezelés .....	202
A nap végén .....	202
A felső tagozat .....	203
Áthidalni a szakadékot .....	203
Az önbizalom megteremtése .....	204
Új kihívások .....	204
A kapcsolat fenntartása .....	205
Iskolai nehézségek .....	206
Rendszeres tanulás .....	208
Tanulási készségek .....	208
A házi feladat .....	209
Felkészülni a vizsgákra .....	211
Barátságok .....	212
Barátokat szerezni .....	213
Rossz társaság .....	215
Klikkek .....	216
Nehéz idők .....	217
Csalódás .....	217
Kudarcc .....	218
Szégyen .....	219

### **12. fejezet: Megbirkózni az egyéni problémákkal ..... 221**

Rémálmok .....	221
Megérteni az álmokat és a rémálmokat .....	221
Megelőzni a rémálmokat .....	222
Éjszakai felriadás .....	222
Ha a rémálmok nem múlnak el. . . ..	223
Ágybavizelés .....	224
A tények .....	224
Megérteni a helyzetet .....	225
Gyakorlati tanácsok az ágybavizelés esetére .....	226

Iskolai erőszak .....	228
A bántalmazás formái .....	229
A bántalmazás kezelése .....	231
Bántalmazási napló .....	233
Fóbiák .....	233
A fóbiák típusai .....	234
A fóbiák kezelése .....	235
Túlélni a pubertást .....	236
Fizikai változások .....	236
Érzelmi változások .....	237
Mit várhatnak a fiúk? .....	237
Mit várhatnak a lányok? .....	238
Mit kell mondani? .....	239
Gyakori kérdések .....	240

### **13. fejezet: Megküzdeni a komoly gondokkal ..... 243**

Válás .....	243
Egységfront: elmondani a gyerekeknek .....	244
Érzelmek kezelése .....	246
Beszélgetni és meghallgatni .....	248
A változások kezelése .....	250
A visszautasítástól való félelem .....	250
Nevelési terv .....	251
Anyagi gondok .....	251
Ragaskodj a fegyelemhez! .....	252
A régi és az új szokások egyensúlyban tartása .....	252
Bátran teljesedj ki! .....	252
Fordulj a jövő felé! .....	254
Az új család felépítése .....	255
A nevelőszülőkkel kapcsolatos mítoszok –	
Hamupipőke nem él már itt .....	255
Összekovácsolni az új családot .....	256
Problémák .....	257
Kisbaba érkezése .....	258
Munka és család .....	259
Stressz, bűntudat és nyomás .....	259
Gyakorlati tanácsok a kiegyensúlyozott élethez .....	260
Versengés a testvérek között .....	262
Tisztelet és kötődés .....	263
Közös étkezés .....	264
A zöld szemű szörnyeteg .....	265
Felépíteni a hidakat .....	265
Megoldani a konfliktusokat .....	266
Halál és haldoklás .....	268
Kedvenc háziállat kimúlása .....	268
A gyász feldolgozása .....	269
A rituálék jelentősége .....	270

**V. rész: Mászág ..... 273****14. fejezet: Speciális nevelési igényű gyermekek ..... 275**

Megérteni a diagnózist .....	276
Az első reakció .....	276
A diagnózis után .....	277
Információ .....	278
Diszlexia .....	279
Általános jellemzők .....	280
Foglalkozás a diszlexiás gyermekkel .....	282
Figyelemzavar és hiperaktivitás .....	284
Általános jellemzők .....	284
Az ADD/ADHD-s gyermek fejlesztése .....	285
Diszpraxia: az ügyetlen gyermek .....	287
Általános jellemzők .....	287
A diszpraxiás gyermek fejlesztése .....	289
Asperger-szindróma .....	291
Általános jellemzők .....	292
Az Asperger-szindrómás gyermek fejlesztése .....	293
Tehetség .....	295
Általános jellemzők .....	295
A tehetséges gyermek fejlesztése .....	297

**15. fejezet: Ikkrek ..... 299**

Felkészülni az ikrek érkezésére .....	299
Hazavinni kis szemünk fényeit! .....	301
Kérj segítséget – és élvezd is ki! .....	302
Etetés és fürdetés .....	303
Alvás .....	304
Egyéni ikrek .....	305
Én-idő .....	309
Pozitív szülői napló .....	310
A tökéletes ajándék .....	311

**VI. rész: Top 10 ..... 313****16. fejezet: Tíz dolog, amit szülőként mindennap megteszel ..... 315**

Szeretet .....	315
Légy példakép! .....	316
Vegyél részt gyermeked életében! .....	317
Légy rugalmas! .....	317
Állíts fel szabályokat és határokat! .....	318
Légy következetes! .....	318
Ösztönözz önállóságra! .....	319
Határozott és igazságos fegyelmezés .....	320
Hallgass, és csak aztán beszélj! .....	321
Tiszteld gyermekedet! .....	321

<b>17. fejezet: Tíz dolog, ami egy boldog otthonhoz kell .....</b>	<b>323</b>
Játsz a gyermekeddel! .....	323
Neveld gyermekedet szervezettségre! .....	324
Beszélg halkán és kedvesen! .....	325
Légy türelmes! .....	325
Tiszteld a magánéletet és a személyes teret! .....	326
Mondj igazat! .....	326
Adj biztonságot gyermekednek! .....	327
Ne vess sokat! .....	327
Tudd, hogy hol jár a gyermeked! .....	328
Mondd el gyermekednek az igazán fontos dolgokat! .....	328
<b>18. fejezet: Tíz dolog, ami segíthet, ha rosszul mennek a dolgok .....</b>	<b>331</b>
Szerezz segítséget! .....	332
Szülés utáni depresszió .....	332
Dühkezelés .....	334
Stressz .....	334
Fegyelmezz hatékonyan! .....	335
Tartsd életben a kapcsolataidat! .....	335
Csak pozitívan! .....	336
Mozgás .....	337
Légy rugalmas! .....	337
Ünnepeljétek meg a sikereiteket! .....	337

<b>Tárgymutató .....</b>	<b>339</b>
--------------------------	------------