

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Почему я написала эту книгу	11
Часть I. Как понять ребенка: повадки ящерицы, бабуина и мудрой совы	17
Глава 1. Ящерица, бабуин и мудрая сова	18
<i>Ящерица</i>	26
<i>Бабуин</i>	29
<i>Мудрая сова</i>	33
Глава 2. Происходящее в мозгу не остается в мозгу	41
Часть II. Воспитание: путь к совиной мудрости	49
Глава 3. Как прекратить истерику, сказав: «Стоп, СОПЛИ!»	50
<i>Дикая выходка Уилбура в «диких» яслях</i>	50
<i>Наука о вспышках гнева</i>	53
<i>Стоп, СОПЛИ!</i>	60
Глава 4. Эмоциональная регуляция и воспитание методом СПУ	73
<i>Называйте эмоции вместе с ребенком</i>	80
<i>Воспитание методом СПУ</i>	82
Глава 5. Плач как общение	91
<i>Сон и плач</i>	93
Глава 6. Звездные прыжки, стресс и сальса-шимми	103
<i>Звездные прыжки и сальса-шимми</i>	108
<i>Объятия</i>	110

Глава 7. Санта-Клаус и красный код	113
<i>Красный код</i>	120
Глава 8. Соглашения, границы и последствия	126
<i>Соглашения, границы и последствия</i>	129
<i>Нарушение договора</i>	134
<i>Взаимовыгодная сделка</i>	135
<i>«Ступеньки утешения»</i>	138
<i>Порка</i>	140
Глава 9. Откажитесь от ярлыка «непослушный»	144
<i>Язык позитива</i>	147
Глава 10. Десять минут для полноты чувств и часы героя	153
<i>Десять минут для полноты чувств и часы героя</i>	159
<i>Точно дозируйте экранное время</i>	165
<i>Перемены к лучшему</i>	167
Глава 11. Скажите игре «да»!	170
<i>Спросите ребенка: «Хочешь поиграть?»</i>	173
Глава 12. Братья и сестры — как прекращать ссоры	186
<i>Почему мои дети дерутся?</i>	188
<i>Возраст</i>	190
<i>Пол</i>	191
<i>Темперамент</i>	193
<i>Горячие точки в отношениях братьев и сестер</i>	194
<i>Решение проблем</i>	209
<i>Извинения</i>	210
Глава 13. Большие изменения в жизни, уход за детьми и начало учебы	214
<i>Ранняя сепарация</i>	218
<i>Дети от 1 до 3 лет</i>	220
<i>Дети старше 3 лет</i>	222
<i>Все дети</i>	223
<i>Начало учебы в детском саду и/или школе</i>	225
<i>Горе</i>	230
<i>Утрата</i>	232
Глава 14. Наденьте маску сперва на себя	239
<i>Сон</i>	240
<i>Чтобы воспитать ребенка, нужна вся деревня</i>	250
<i>Как вас воспитывали?</i>	255
Библиография	258
Благодарности	267