

СОДЕРЖАНИЕ

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА — ЭТО ОСНОВА ОСОЗНАННОГО РОДИТЕЛЬСТВА

КОГДА ЛЮБОВЬ — ЭТО ВЫЖИВАНИЕ (0–1 год).....	13
Как сохранить теплые отношения в паре, когда ребенку 0–1 год.....	35
Бабушки и дедушки. Поддержка, вмешательство и искусство границ	58
Когда помощь становится вмешательством — и как сохранить себя и не обидеть тех, кто рядом	65
Что чувствуют молодые родители.....	67
Как выстроить здоровые границы с любовью и уважением	71
Как быть вместе, если мы видим по-разному	74
ВРЕМЯ ПЕРВОГО «Я» (1–3 года).....	85
Бурный рост мозга и нервной системы	93
Ребенок снова и снова бросает игрушку на пол	95
Истерика ребенка из-за надетой футболки.....	96
Ребенок требует, чтобы все было по его	99
Ребенок замирает, когда слышит громкий голос.....	101
Ребенок вдруг начинает копировать выражения лица и гримасничать	103
Ребенок не слушает, когда вы ему говорите: «Остановись»	106
Ребенок требует одно и то же снова и снова	108
Ребенок плачет без видимой причины	112
Время вертикали	119
Взросление родителей — контроль или сопровождение	128
Агрессия как симптом системы.....	129
Тревожность как симптом системы	132
Гиперактивность как симптом системы	137
Регресс как симптом системы	140
Изоляция как молчаливый симптом системы.....	146
Болезни как симптом системы.....	151
КОГДА РЕАЛЬНОСТЬ ВСТРЕЧАЕТСЯ С ВОЛШЕБСТВОМ (3–6 лет).....	159
Эмоциональный интеллект и зачем он нужен.....	165
«Подумаешь, ерунда!»	167
«Мне за тебя стыдно»	172
Ловушка безупречности: как детский перфекционизм растет из стыда	173

«Не обращай внимания»	180
Гиперрациональность — иллюзия силы или страх	183
Псевдозрелость, или «Сам себе родитель»	185
Так нельзя чувствовать!	188
«Из-за тебя все расстроились!»	196
«Никаких истерик!»	206
Родительский газлайтинг: «Ты все это выдумал»	219
«Если ты любишь, сделай так»	229
«Я УМЕЮ — ЗНАЧИТ, Я ЕСТЬ» (6–9 лет)	241
Когда «я» становится мыслящим, или Время опоры на разум	247
Фазы, через которые проходит семья	249
Фаза восторга и тревожной мобилизации (6–7 лет)	249
Фаза столкновения с реальностью и устойчивого сопротивления (7–8 лет)	259
Фаза перераспределения ролей (8–9 лет)	270
Как рождается мотивация к обучению	279
Компетентность и мотивация: как они связаны?	282
Практика «На полшага ближе»	306
Что делать, если ребенок не хочет учиться	308
Усталость, переутомление, сенсорная перегрузка	309
Практика «Неделя наблюдения и заботы»	310
Неуверенность в себе	312
Практика «Зеркало моей реакции»	313
Отсутствие интереса или смысла	314
Страх наказания, оценки, стыда	316
Практика «Ошибки как путь»	317
Конфликт в классе или с учителем	319
Практика «Мой класс — как я его чувствую»	321
Скука от однообразных форматов	323
Высокий уровень тревожности	325
Практика «Три тихих вечера»	327
Отсутствие успеха в глазах значимых фигур (родителей, учителя)	328
Интеллектуальные границы — ответственность родителей	332
Как родитель может вторгаться в интеллектуальные границы ребенка	339
Умение спорить с уважением — это отражение взрослой модели	349
Тест: «Среда, в которой мой ребенок учится быть собой»	355
Практика «Спор с уважением»	359

ЗАКЛЮЧЕНИЕ