

Оглавление

Предисловие	3
Метод EED.....	5
Глава 1. Вы — часть семьи	9
Ваши представления о себе.....	9
Смотрим под другим углом: рефрейминг	13
Значимый взрослый	19
Стили воспитания	27
Какой вы родитель?	32
Глава 2. Осознанный выбор поведения	40
Семейный сценарий	40
Выбирайте модель поведения осознанно	49
Поощрения и наказания в воспитании	55
Распределение обязанностей.....	63
Воспитание финансовой ответственности.....	68
Глава 3. Взаимоотношения в семье	76
Отношения между родителями	76
Пять советов для супругов.....	80
Братья и сестры: налаживаем взаимопонимание	93
Глава 4. Ссоры и конфликты	109
Ожидания и разочарования.....	109
Поведение во время ссоры.....	112
Учимся убеждать	118
Осторожно, ультиматум!	120

Глава 5. Учимся общаться.....	129
Горькая правда или сладкая ложь?	129
Десять правил здорового общения	137
Глава 6. Преодолеваем стрессовые ситуации	180
Стресс в нашей жизни.....	180
О методах борьбы со стрессом	183
Помогаем ребенку	187
Отдельные причины стресса: как справиться.....	195
Заключение.....	209
Список рекомендованной литературы.....	212

