

# Оглавление

<b>Вступление .....</b>	<b>6</b>
<b>Принципы, на которых построена эта книга.....</b>	<b>9</b>
<b>Часть I. Капризы и истерики у детей от 1 до 3 лет.....</b>	<b>13</b>
Глава 1. Причина первая: Разочарование .....	14
А нужен ли запрет? .....	16
Прерывание или сопровождение? .....	19
Упражнение «Наблюдаем за фрустрацией» .....	23
Переживания от невозможности сделать то, что хочется и донести о своих потребностях .....	27
Глава 2. Контейнирование эмоций ребенка как навык родителя.	29
Глава 3. Причина вторая: Проверка границ .....	32
Упражнение «Определяем границы» .....	33
Как устанавливать границы? .....	34
Что делать, если ребенок нарушает запрет? .....	34
Пошаговый алгоритм установления границ .....	35
Если правило относится к категории «Нельзя, но иногда можно» .....	36
Глава 4. Разборки в песочнице .....	38
Глава 5. Причина третья: Физический дискомфорт.....	40
Глава 6. Причина четвертая: Усталость и перевозбуждение .....	42
Глава 7. Устойчивые и чувствительные дети.....	45
Глава 8. Причина пятая: Страх или боль.....	49
Что может вызвать страх у ребенка в возрасте от одного до трех лет?.....	50
Глава 9. Причина шестая: Нетерпение.....	53
Глава 10. Если малыш убегает на прогулке .....	54
Глава 11. Кризис трех лет.....	55
Негативизм .....	55
Упрямство .....	58
Строптивость .....	60
Обесценивание .....	61
Деспотизм.....	63
Своеволие .....	63
Что в итоге?.....	65
Глава 12. Вопросы родителей .....	66

---

---

## **Часть II. Капризы и истерики у детей от 3 до 6 лет..... 71**

Глава 13. Причина седьмая: Сознательное управление родителями.....	72
Множественные повторения.....	74
Кумир семьи.....	75
Давай договоримся!.....	76
Всегда ли нужно вести переговоры?.....	78
Естественные и логические последствия.....	79
Упражнение «Логические последствия».....	81
Что мешает применению этих методов на практике?.....	82
Глава 14. Истерика в магазине.....	85
Глава 15. Причина восьмая: Привлечение внимания.....	88
Этап первый: Дать внимание раньше, чем начнутся истерики.....	90
Этап второй: Подкрепить социально желательные способы запрашивать внимание.....	91
Этап третий: Позаботиться о достаточном количестве внимания ребенку.....	92
Упражнение «Ребенок – гость».....	93
Глава 16. Причина девятая: Борьба за власть.....	95
Неэффективные стратегии.....	96
Глава 17. Умение принимать поражение.....	101
Глава 18. Причина десятая: Обида, стыд, переживание чувства унижения.....	104
Упражнение «Добрые и злые фразы».....	108
Упражнение «Мой строгий начальник».....	109
Конфликты с другими.....	111
Глава 19. Страхи дошкольника.....	113
Глава 20. Причина одиннадцатая: Перемены в привычном образе жизни.....	115
Рождение младшего ребенка.....	115
Переезд.....	116
Развод родителей.....	117
Поход в детский сад.....	118
Глава 21. Причина двенадцатая: Особенности семейных отношений.....	121
Глава 22. Ссоры братьев и сестер.....	123
Глава 23. Ответы на вопросы родителей.....	127
<b>Часть III. Капризы и истерики у детей от 6 до 11 лет.....</b>	<b>130</b>
Глава 24. Кризис 7 лет.....	130

---

---

Глава 25. Причина тринадцатая: Чрезмерная нагрузка и завышенные ожидания .....	132
Как избежать чрезмерных нагрузок? .....	136
Завышенные ожидания родителей.....	137
Эффективное обучение .....	138
Глава 26. Причина четырнадцатая: Конфликты во взаимоотношениях с другими людьми.....	141
Какими могут быть действия родителей .....	141
Упражнение «Незаконченные предложения».....	143
Пошаговый алгоритм разрешения конфликтов .....	144
Глава 27. Ответы на вопросы родителей .....	148
<b>Часть IV. Позаботимся о родителях .....</b>	<b>151</b>
Глава 28. Профилактика раздражения .....	152
Что делать, если раздражение уже накопилось .....	153
Если вы все-таки не сдержались и накричали.....	155
Как родителям справиться с собственными эмоциями .....	155
Упражнение «Выявляем убеждения».....	158
Почему наказания не работают .....	160
Право на ошибку .....	162
<b>Вместо заключения .....</b>	<b>164</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>167</b>