

Spis treści

Wstęp.....	7
1. Jak przygotować dziecko na pojawienie się rodzeństwa..	9
Czy dziecko powinno mieć wpływ na pojawienie się rodzeństwa	11
Pytania, które powodują wrogość	14
Trudne emocje dziecka	17
Co ja mam mu powiedzieć?.....	26
Jak włączyć dziecko w przygotowania	30
Jak poradzić sobie z własnym lękiem	33
2. Gdy jest was już czworo.....	37
Potrzeby noworodka, potrzeby starszego dziecka	38
Jak może zachować się starsze rodzeństwo	44
Zazdrość i agresja	48
Jak pomóc dziecku przetrwać wizytę gości	54
3. Budowanie relacji przywiązania między rodzeństwem ...	59
Przywiązanie może łączyć również rodzeństwo	62
Jak stworzyć sprzyjające warunki do budowania więzi	64
Bliźnięta – takie same czy różne?	66
Czy należy rozdzielać bliźnięta	67
4. Ty jesteś starszy, więc powinieneś... ..	71
Musisz się podzielić	72
Powinieneś ustąpić	77
Taki duży chłopiec powinien zrozumieć	80
Uniwersalne zasady	83
5. Jak nie obciążać starszych dzieci swoimi problemami ...	87
Komuś muszę się przecież zwierzyć	88
Trochę narzekań jeszcze nikomu nie zaszkodziło	90
Gdzie szukać wsparcia	93

6. Każdy jest inny – destrukcyjna moc porównań	97
Dlaczego moje dzieci tak bardzo się różnią	99
Naturalne różnice między dziewczynkami i chłopcami	102
Dlaczego drugie dziecko rozwija się inaczej.....	105
Co zamiast porównań i etykiet	110
Każdemu po równo czy każdemu według potrzeb?	115
7. Konflikty rodzinne	119
Komu potrzebny jest konflikt	120
Czy i kiedy reagować	121
Po co reagować.....	126
Role, jakie można przyjąć w konflikcie	130
Strategie pomocy przy rozwiązywaniu konfliktów	133
Jak sobie radzić z własnymi emocjami	145
8. Agresja i przemoc	151
Gdy konflikt przeradza się w przemoc	153
Strategie radzenia sobie bez przemocy	157
Jak sobie radzić z nagromadzoną energią.....	159
Negatywne emocje i ich przyczyny	162
9. Jak zbliżyć skonfliktowane rodzeństwo.....	165
Być razem	166
Najważniejsza jest... zabawa	171
Stworzyć przestrzeń	179
Dlaczego rówieśnicy nie zastąpią rodzeństwa	185
10. Codzienne obowiązki	191
Odpowiedzialność za relację	192
Odpowiedzialność za rodzeństwo	198
Obowiązki domowe	201
Zakończenie	206
Bibliografia	207