

SPIS RZECZY

SŁOWO WSTĘPNE	5
PRZEDMOWA (<i>Marshall B. Rosenberg</i>)	8
WPROWADZENIE	11
Twoje życie zdecyduje o tym, czego nauczą się dzieci	12
Obudź w sobie umiejętność stworzenia kochającego domu	15
CZĘŚĆ I. PODSTAWA SZACUNKU I WSPÓLDZIAŁANIA	18
Rozdział 1. Szacunek i współdziałanie. Czego chcą rodzice i jak mogą to zdobyć?	19
Współdziałanie to droga dwukierunkowa	20
Współdziałanie jest elementem strategii przetrwania	22
Współdziałanie to sprawowanie władzy rodzicielskiej razem z dzieckiem	25
Szacunek to sposób patrzenia	28
Skupianie się na złym zachowaniu	29
Skupianie się na potrzebach	29
Rozdział 2. Szacunek dla samego siebie. Rodzice także mają potrzeby	33
Twoje potrzeby są ważne!	34
Uświadom sobie swoje potrzeby	36
Uświadom sobie, jaki jest koszt niezaspokojonych potrzeb	37
Wypracuj w sobie nowe nawyki dbania o siebie	39
Wylecz swoje bóle z przeszłości	41
Trzeba wiedzieć, kiedy nacisnąć przycisk STOP	42
Trzeba wiedzieć, kiedy konieczna jest pomoc	42
Poszukaj wsparcia i inspiracji	42
Szacunek dla siebie jest ważny!	43
Ucz się na błędach	44
Rozdział 3. Co niszczy współdziałanie?	45
Brak czasu dla siebie	46
Znajdź czas na budowanie więzi	47
Nadawanie etykietek, porównywanie i wytykanie błędów	47
Wyrażaj się szczerze, nie wydawaj ocen, nie wytykaj błędów	49
Nagrody i kary	50

Karzące i obronne użycie siły	51
Wyrażaj jasno, czego chcesz od dziecka	52
Nawyki w myśleniu i komunikowaniu się	53
Używaj języka szacunku.....	55
Podsumowanie.....	55
CZĘŚĆ II. SIEDEM KROKÓW DO WSPÓŁDZIAŁANIA	56
Krok 1. Rodzic ma cel	58
Wybierz swój cel	59
Uświadom sobie cel.....	60
Myśl zgodnie ze swoim celem.....	62
Działaj zgodnie ze swoim celem.....	64
Słuchaj i mów zgodnie ze swoim celem	65
Mów prawdę na temat wyborów	67
Wspieraj dzieci w ich wyborach	69
Podsumowanie	71
Krok 2. Dostrzeż potrzebę stojącą za działaniem.....	72
Kaźde działanie jest próbą zaspokojenia jakiejś potrzeby.....	75
Dzieci za wszelką cenę dążą do zaspokojenia swoich potrzeb	79
Jesteście odpowiedzialni za realizację swoich potrzeb	80
Uczucia informują nas o zrealizowanych	
lub niezrealizowanych potrzebach.....	81
Dzieci chcą być dostrzegane i rozumiane	82
Podsumowanie.....	84
Krok 3. Zbuduj poczucie bezpieczeństwa, zaufanie i więź	85
Aby się rozwijać, dziecko potrzebuje bezpieczeństwa	
emocjonalnego.....	86
Twoje czyny mają wpływ na poczucie	
bezpieczeństwa emocjonalnego dziecka	87
Przyjmij punkt widzenia dziecka	88
Poznaj etapy rozwoju dziecka	89
Zaakceptuj indywidualność swojego dziecka i jego styl uczenia się	91
Więź z rodzicami - pierwszy i ostatni warunek	
bezpieczeństwa emocjonalnego u dziecka	92
Nie chowajcie urazy	93

Dostrzeż „Tak” ukryte za każdym „Nie”	95
Wzajemne kontakty budują poczucie bezpieczeństwa, zaufanie i więź	97
Organizuj rodzinne zebrania	97
Podsumowanie	98
Krok 4. Inspiruj do dawania	100
Dawanie to podstawowa ludzka potrzeba	101
Ty i twoje dziecko macie sobie dużo do dania	101
Przyjmuj to, co daje ci dziecko	103
Dawaj w sposób wolny	104
Ucz się od dziecka witalności	106
Podsumowanie	107
Krok 5. Używaj języka szacunku	108
Pamiętaj o swoich intencjach.....	110
Zwracaj uwagę na przebieg komunikacji	111
Obserwuj w sposób jasny i wolny od ocen	115
Zwracaj uwagę na uczucia i potrzeby	118
Transformacja złości	119
Formułuj wykonalne prośby	120
Prośby a żądania	122
Słuchaj z empatią	122
Słuchanie samego siebie - empatia dla siebie	123
Słuchanie innych - empatia	125
Podsumowanie	127
Krok 6. Ucz się i rozwijaj razem z dzieckiem	129
Cokolwiek się stanie, dasz sobie radę	130
Ty i twoje dzieci potraficie współdziałać, wspólnie podejmować decyzje i rozwiązywać problemy	131
Jest wiele różnych sposobów zaspokajania potrzeb	133
Możesz uczcić to, co się udaje	135
Możesz czerpać naukę z tego, co się nie powiodło	136
Podsumowanie	137
Krok 7. Zmień swój dom w Strefę bez Przemocy	139
Patrz na konflikty jak na problemy do rozwiązania	140
Ufaj, że twoje potrzeby mogą zostać zaspokojone	143

Ufaj, że potrzeby doprowadzą cię do rozwiązań	144
Współdziałaj przy rozwiązywaniu konfliktów	145
Przejdź od Strefy Walki do Strefy bez Przemocy	147
Podsumowanie.....	149
CZĘŚĆ III. ZABAWY DLA CAŁEJ RODZINY I HISTORIE	
ZE STREFY BEZ PRZEMOCY	151
Lista aktywności	152
Temat: Kultura Żyrafy a Kultura Szakala	153
Wprowadzenie do Języka Żyrafy i Języka Szakala	153
Temat: Rodzinne zebrania	157
Praca nad wspólnymi decyzjami	157
Sformułowanie programu rodzinnego	159
Badanie rodzinnej empatii	161
Czy to jest obserwacja?	163
Lista potrzeb	166
Mandala potrzeb	167
Skarbnica potrzeb	168
Książeczki uczuć	169
Drzewa uczuć	170
Łańcuch dawania	172
Temat: Praktyki wzbogacające życie	173
Wyrażaj wdzięczność	173
Stres	175
Ładowanie baterii	176
Technika <i>Time-In</i>	177
Rozpoznawanie potrzeb (dla rodziców)	179
Rozpoznawanie potrzeb (dla dzieci)	181
Nota Żyrafy wyrażająca wdzięczność	183
Dziennik Żyrafy	186
Znajdowanie potrzeb ukrytych za ocenami	188
Transformacja złości w przekaz, który nie rani	190
Termometr złości	192
Codzienne przypomnienia	194
Temat: Pokojowe rozwiązywanie konfliktów	196

Wprowadzenie	196
Zatrzymaj to!	197
Dwie sceny	198
Rozwiąż konflikt	199
Mediacja Żyrafy	201
Temat: Zabawy Żyrafy i Szakala	204
Uszy Żyrafy i Szakala	204
Karty uczuć i potrzeb	208
Historie ze Strefy bez Przemocy	217
Podziękowania	236
Informacja o Center for Nonviolent Communication (CNVC)	237
Cztery części procesu Porozumienia bez Przemocy (NVC).....	238
Niektóre podstawowe uczucia i potrzeby wspólne nam wszystkim.....	239
Spis rzeczy	240
O Autorkach	245