

Содержание

Введение	13
Об авторе	15
ЧАСТЬ 1. ЗАБОТА О СЕБЕ	17
ГЛАВА 1. Двухэтапный план	19
Воспитание ребенка с ВОР	20
Дилемма кислородной маски	22
В чем особенность этой книги	23
С чего начать	25
Выводы	26
ГЛАВА 2. Будьте тем, кого хотите видеть в своем ребенке	27
Влияние ВОР ребенка на его родителей	28
ВОР и семья	29
ВОР в школе и вне дома	30
Преодоление эмоциональной нестабильности	31
Определяем триггеры	32
Альтернативы конфликту	35
Сила осознанности	37
Осознание настоящего момента	38
Выдержите паузу	40
Сила сострадания	41
Самосострадание	41
Сострадание к своему ребенку	44
Выводы	46
ГЛАВА 3. Управление сложными эмоциями	47
Противостояние дискомфорту	48
Гнев, печаль, страх и стыд	49

Ловушка избегания	51
Отказ от избегания	53
Сила принятия	55
Противостояние боли	58
Вперед, невзирая на трудности	59
План действий: забота о себе	60
Выводы	62
ГЛАВА 4. Осознанное общение	63
Что такое осознанное общение?	64
Осознанное общение и ВОР	65
Искусство слушать	68
Мы слышим только то, что хотим слышать	69
Как услышать сказанное?	70
Общение как взаимопонимание	71
Расстановка границ в общении	74
Помощь в установке границ	74
Ненасильственные отношения	75
Главное, не навредить	78
Тщательно подбирайте слова	79
Выводы	81
ЧАСТЬ 2. ЗАБОТА О РЕБЕНКЕ	83
ГЛАВА 5. Выявление основных проблем	85
Почему они так себя ведут?	86
Поведение детей в отсутствие навыков	86
Дефицит навыков	87
Дети делают все, что в их силах	89
Слабое звено: негибкость	90
Чему обучать ребенка?	91
Альтернативы конфликтному поведению	92

Слабое звено: неповиновение авторитету	95
Чему обучать ребенка?	96
Альтернативы конфликтному поведению	97
Слабое звено: эмоциональная неустойчивость	99
Чему обучать ребенка?	100
Альтернативы конфликтному поведению	101
Выводы	104
ГЛАВА 6. Инструменты для борьбы с ВОР	105
Основные положения	106
Альтернативное поведение	106
Границы	107
Последствия	109
Сила похвалы	110
Подкрепление в действии	111
Не наказывайте, а игнорируйте	112
Игнорирование в действии	114
Альтернативные модели поведения: чем заменить неуместные поступки?	116
Недостаточно сказать “нет”	117
Альтернативные модели поведения в действии	118
Границы: установка и соблюдение	120
Совместное обсуждение границ	122
Границы: примеры из практики	123
Выводы	125
ГЛАВА 7. Инструменты в практике: три важных шага к изменению	127
Набор инструментов: главное	128
Признание последствий	130
Наказания: когда и зачем	130
Положительное подкрепление действует не сразу	130
Пример из практики: эмоциональная нестабильность	131

Первая целевая задача: преодоление эмоциональной неустойчивости	134
Определение альтернативного поведения	135
Пример из практики: негибкость	136
Вторая целевая задача: негибкость	137
Задание границ	138
Пример из практики: неподчинение авторитету	140
Третья целевая задача: неповиновение авторитету	141
Программа действий на неделю: формирование целевого поведения	142
Выводы	143
ГЛАВА 8. Управление экстремальным поведением	145
Борьба с тяжелыми симптомами	146
Сохраняйте спокойствие	147
Будьте последовательным	148
Насилие	149
Дома	150
В школе	151
Поэтапные вмешательства	152
Вербальное и психологическое насилие	155
Дома	155
В школе	157
Поэтапные вмешательства	158
Поведение на людях	160
Время для игнорирования	161
Время для наказания	162
Поэтапные вмешательства	165
Выводы	167
ГЛАВА 9. Ваш дальнейший путь	169
Долгосрочные перспективы	170
Решение главных проблем	171
Шаблон для программы будущих действий	172

Найдите то, что подходит вам лучше всего	175
Не падайте духом	179
Поиск поддержки	180
Терапевты и другие специалисты	181
Группы поддержки: онлайн и очные	182
Нет предела совершенству!	183
Полезные ресурсы	184
Список литературы	185