

Содержание

Об авторе	13
Благодарности	15
Введение	17
Глава 1. Гнев и взрывное поведение	21
Иногда мы не можем контролировать собственные эмоции	22
Так нечестно!	24
Задувание свечей на торте	25
Успокаивающие карточки	27
Компас чувств	28
Двигайся в сторону спокойствия	29
Чайник, на который смотрят, никогда не закипит!	30
Представь, что ты тряпичная кукла	32
Давай полетим на Луну	34
Теперь ты видишь, что должен делать	35
Воздушный шар поднимается в небо и улетает	38
Тигренок Томми	40
Набор предметов для успокоения	41
Как еще родители, учителя и специалисты могут помочь детям управлять эмоциями	42
Как избавиться от срывов в поведении	43
Я выбираю быть счастливым!	45
Три подхода к проблеме. Как прекратить борьбу за власть	46
Только факты. Как упростить коммуникацию	48
Формула: только факты	49
Говорите, какое поведение нежелательно, но не обвиняйте	50
Глава 2. Неуважительное поведение	51
От какого поведения ребенка вы хотите избавиться?	52
Как повысить родительскую осознанность	53
Эффективная оценка родительских качеств	54

Внушите к себе уважение	56
Избегайте негатива	59
Проявляйте к ребенку заботу и направляйте его	60
Распознавайте чувства ребенка	61
Поведение детей и подростков, которое выводит взрослых из себя	62
Как успокоиться в четыре этапа	63
Осознанный роботизированный подход	64
Включайте своего внутреннего робота	65
Включайте своего внутреннего робота: упражнение на визуализацию	67
Какое поведение вы хотите сформировать у ребенка?	70
Ограничения. Определение реально значимых правил	71
Прежде чем вводить ограничения	72
Выбирайте мягкий подход	73
Основные причины борьбы за власть в доме	74
Лучший друг или заклятый враг? К какому типу родителей вы принадлежите?	75
Когда говорить “да”, а когда — “нет”	77
Корабль без рулевого	78
Взгляд со стороны	79
“Отличная работа!” Как избежать негатива	80
Доска проявлений доброты	81
Как научить детей словам: “Мне очень жаль”	82
“Ну пожалуйста-а-а, ты ведь обещала!” Искусство не отвечать на упрощения и проявлять настойчивость	84
Правильный выбор. Как получить то, что хочешь	86
Заплати штраф	88
Неудачная попытка? Попробуй еще раз	89
Глава 3. Травма и депрессия	91
Как выглядит твоя проблема из космоса	92
Что сказала бы лампа	93
Это так интересно!	94
Большая Птица с “Улицы Сезам”	95
Красивый пакет	96
Синий, красный, желтый	98

Кошмары и супергерои	99
Плохие вещи случаются с хорошими детьми	100
Какой я	101
Как помочь детям горевать	102
Вопросы, которые чаще всего задают родители о детях и горевании	103
Ожирение и депрессия: новая детская болезнь	105
Ты есть то, что ты ешь	106
Глава 4. Расстройство аутистического спектра (РАС) и схожие проблемы	107
Что с ребенком не так	109
Работа в команде	111
Психическое здоровье детей и нарушение обучаемости	113
Контрольный списокстораживающего поведения	115
Путь матери	116
Глава 5. Стресс и тревога	123
С чего начать разговор, чтобы вовлечь в него даже самых замкнутых подростков	124
Кораблики в море. Эмотивная арт-терапия	125
Разбор упражнения “Кораблики в море”	127
Видеть, слышать, чувствовать: 5-4-3-2-1	128
Дай волю своим чувствам: единственный способ избавиться от них — прочувствовать их	129
Преврати свой страх в смелость	130
Разговор с подростком о стрессе	132
Глава 6. Дисциплина и самостоятельность	135
Нарушение исполнительной функции	136
Разноцветные шарики из пряжи	137
Покерные фишки в обмен на время за компьютером	139
И напевайте во время работы...Веселая уборка своей комнаты	141
Давайте ребенку подсказки	143
Доска “СНАЧАЛА... а ПОТОМ...”	145
Таблица хорошего поведения	147
Кнут и пряник. Почему поощрения иногда не работают	149

Волшебный черный пакет. Как сделать так, чтобы не спотыкаться о рюкзаки, скейтборды и пр.	150
Как включить стирку в зону личной ответственности ребенка.	
Обучение жизненным навыкам	151
Маленькие поварята	153
Творческий подход: игры без гаджетов	155
Личные деньги — это большие возможности. Первые уроки финансовой ответственности	157
“Принеси мне еще стакан воды”. Как уложить детей спать, чтобы они не просыпались ночью	159
Глава 7. Проблемное и рискованное поведение	161
Что делать, когда подростки не понимают нас, а мы — их	162
Как воспитать смелость в подростках	165
Трудные темы для разговоров	169
Выход из дома с друзьями без родителей	171
Подросток за рулем	173
Что нужно знать о подростках и употреблении ими наркотиков и алкоголя	174
Печатное слово — оружие в руках родителей	176
Напиши сочинение	178
Мои подростковые годы	179
Глава 8. Ответственность и самостоятельность	181
Чему можно научиться у древних греков в вопросе воспитания подростков	182
Чудеса позитивной коммуникации	185
Как улучшить отношения с подростком	186
Распределение бюджета подростка	188
Чего хотят подростки	190
Коучинг подростка. С чего начать	195
Оценочный коучинг подростка	196
Визуализация желаний: “Если бы у тебя была волшебная палочка”	197
Колесо жизни подростка. Оценка и отслеживание прогресса	198
Разбор упражнения “Колесо жизни подростка”	200
Мой дорогой друг	201
Доска желаний	203
Идеальный день!	204

Глава 9. Социальные и эмоциональные навыки	205
Волонтерство. Помощь за спасибо	206
Опиши себя одним словом	207
Список положительных качеств	208
Сила Твиттера	209
Стать лучше	211
Причины или оправдания?	213
Куда уходит твоё время?	214
Глава 10. Участие в учебном процессе, кооперация и обучение	217
Как вовлечь учеников в процесс обучения	218
Трёхступенчатый план. Как сделать учебный год успешным	219
Мой специальный проект	220
Мой учебный план в этом учебном году	221
Проверка моего учебного плана	222
Плакат “Это я”	223
Карточки “Выход из тупика”	224
У всех есть домашнее задание	225
Ты делаешь, а я помогаю	226
Когда лучше выполнять домашние задания	227
Соглашение между родителями и детьми о домашних заданиях	228
Организация рабочего места ребенка	229
Помогите ребенку, разбивая домашние задания на части	230
“Я ненавижу делать уроки!”	231
Главное — стараться	232
Домашние задания при нарушении обучаемости, СДВГ и других проблемах	233
Репетиторы и наставники	235
Мультикультурные дети	236
Глава 11. Связь, коммуникация и позитивное отношение	239
Не бойтесь луж. Используйте все возможности для радости и общения	240
Укрепление связи между родителями и детьми	241
Почему ты так поступил?	244
Три главных правила магической связи: остановитесь, наблюдайте, слушайте	247

Мотивация и план физической активности	249
Кто тебя поддерживает?	251
Создавайте для детей счастливые воспоминания	253
Посмотри на меня!	255
Раскройте свой родительский талант	256
Как раскрыть свой родительский талант	257
Семейные собрания. Управляйте семьей как бизнесом	259
Повестка дня первого семейного собрания	260
Смешанные браки и воспитание детей: “Ты мне не отец! Ты не можешь говорить мне, что делать!”	261
Охарактеризуйте свою семью	263
Формулировка характеристик семьи	264
Вы лучшая игрушка для своего ребенка	265
Глава 12. Компьютеры и гаджеты	267
Активные игры	268
Детство без компьютеров и гаджетов	269
Компьютеры и гаджеты как отвлекающий фактор	271
Компьютеры и гаджеты стоят денег	273
Правила пользования Интернетом	274
10 правил пользования смартфоном для детей	275
Правила пользования смартфоном	279
Глава 13. Забота родителей о себе	281
Один идеальный день с детьми	282
Эмоциональный интеллект и воспитание детей	284
Оценка базового уровня вашего эмоционального интеллекта	288
Использование эмоционального интеллекта в сложных ситуациях	290
Рефлексия	292
Внимание, мамы! Избавьтесь от стресса	293
Внимание, папы! Не бойтесь быть уязвимыми	295
Беспорядок в доме — беспорядок в голове	297
Набор инструментов для дождливого дня. Как занять детей с помощью творческой фантазии	298
Как установить границы между родителями и детьми: жетоны доступа	300
Содержание	11

Свободное время? Что это такое? Забота о тебе	301
Найдите время для себя	302
Время с партнером без детей	303
Наслаждайтесь временем со своими детьми, работая из дома	305
Упорядочена ли ваша жизнь?	307
Что общего у детей с огурцами	309
Список литературы	311