

# Spis treści

**Podziękowania 9**

**Słowo wstępu od Billa i Marthy 11**

## **CZĘŚĆ I: POCZĄTEK PODRÓŻY 13**

**Rozdział 1: Hayden – nasze wymagające dziecko 15**

JAK SIĘ ZACHOWYWAŁA 15 • JAK MY SIĘ CZULIŚMY 16 • JAK OKREŚLIĆ TAKIE DZIECKO 18 • NASZE WYMAGAJĄCE DZIECKO ROZWIJAŁO SIĘ I ZMIENIAŁO 20 • WYMAGAŁA WIĘCEJ DYSCYPLINY 21 • NASZE POTRZEBY W STOSUNKU DO JEJ POTRZEB 24 • MY TEŻ SIĘ ROZWINĘLIŚMY – NASZA NAGRODA 24

**Rozdział 2: Opis dziecka wymagającego 26**

INTENSYWNE 27 • NADAKTYWNE 28 • WYCZERPUJĄCE 29 • CZĘSTE KARMIENTA 29 • DOMAGAJĄCE SIĘ 32 • CZĘSTO SIĘ WYBUDZA 33 • NIEZASPOKOJONE 34 • NIEPRZEWIDYWALNE 35 • NADWRAŻLIWE 36 • NIEODKŁADALNE 37 • NIEDOTYKALSKIE 38 • SAMO SIĘ NIE USPOKOI 38 • WRAŻLIWE NA ROZŁĄKĘ 39

**Rozdział 3: Płacz dziecka – co oznacza i jak go słuchać 44**

PŁACZ NIEMOWLĘCIA – SYGNAŁ DOSKONAŁY 44 • CZY POZWOLIĆ DZIECKU SIĘ WYPŁAKAĆ? 46 • CZY *KIEDYKOLWIEK* POZWOLIĆ MU PŁAKAĆ? 53 • ŁAGODZENIE PŁACZU NIEMOWLĘCIA 56

**Rozdział 4: Twórcze sposoby na uspokojenie wymagającego dziecka 62**

KOJĄCE RUCHY 62 • KOJĄCE DŹWIĘKI 75 • URZEKAJĄCE WIDOKI 76 • ROZLUŹNIAJĄCY DOTYK 78

**Rozdział 5: Wspólne doświadczenia rodziców wymagających dzieci 82**

PEŁNI WĄTPLIWOŚCI 82 • SAMOTNI 83 • W DEFENSYWIE 84 • PEŁNI ŻALU 85 •  
PODEKSCYTOWANI I PRZERAŻENI 85 • KONTROLOWANI 86 • KRYTYCZNI 86 •  
UWIĄZANI 87 • NIE DOŚĆ DOBRZY 88 • ZAGUBIENI 88 • ZMARTWIENI 90 •  
ROZCZAROWANI 90 • ZMANIPULOWANI 91 • PEWNI SIEBIE I ODPRĘŻENI 93 •  
DUMNI 94 • PEWNI SWOJEJ RACJI 94 • ZWIĄZANI 95

**Rozdział 6: Siedemnaście wskazówek dla rodziców wymagających dzieci 97**

POMYŚLCIE O SOBIE 97 • POZWÓLCIE DZIECKU NA ODROBINĘ FRUSTRACJI 98 •  
SEN TO PRIORYTET 100 • MYŚLCIE POZYTYWNI 101 • BĄDŹCIE CIERPLIWI 102 •  
SKUPCIE SIĘ NA „DUŻYCH SPRAWACH” 102 • ZROZUMCIE, ŻE WASZE DZIECKO  
JEST WYJĄTKOWE 102 • NIE PORÓWNUJCIE 103 • WYJDŹCIE Z DOMU 104 • JEŚLI  
NIE MOŻECIE CZEGOŚ ZNIEŚĆ, ZMIEŃCIE TO 104 • SZUKAJCIE POMOCY 105 •  
DZIELCIE SIĘ OBOWIĄZKAMI 107 • PLANUJCIE Z WYPRZEDZENIEM 108 • ZMIEŃCIE  
PERSPEKTYWĘ 108 • SPÓJRZCIE NA ŚWIAT OCZAMI DZIECKA 109 • TO NICZYJA  
WINA 110 • OBSERWUJCIE SWOJE DZIECKO 113

**Rozdział 7: Wypalenie matki 114**

DOŚWIADCZENIE MARTHY 114 • SKĄD SIĘ BIERZE WYPALENIE U MATEK? 115 • JAK  
SOBIE Z NIM PORADZIĆ 118 • JAK CAŁKOWICIE UNIKNĄĆ WYPALENIA 124

**Rozdział 8: Jak pomóc wymagającemu dziecku zasnąć 125**

DLACZEGO WYMAGAJĄCE DZIECI INACZEJ ŚPIĄ 125 • WYCHOWANIE DZIECKA  
DO SNU 128 • CIĄGŁOŚĆ SNU 133 • ALTERNATYWY DLA CAŁONOCNEGO  
KARMIENTA 138

**Rozdział 9: Karmienie wymagającego dziecka 141**

KORZYŚCI Z KARMIENTA PIERSIĄ 141 • PROBLEMY Z KARMIENTEM PIERSIĄ 143 •  
SZTUCZNE KARMIENTE WYMAGAJĄCEGO DZIECKA 148 • WIĘKSZE POTRZEBY –  
RÓWNIEŻ ŻYWIENIOWE 149 • PODJADANIE 150

**Rozdział 10: Ukryte przyczyny nadwrażliwości 152**

NADWRAŻLIWOŚĆ POKARMOWA 152 • CHOROBA REFLUKSOWA PRZEŁYKU 156 •  
ZAPALENIE UCHA 157 • ZAKAŻENIE UKŁADU MOCZOWEGO 158 • ANEMIA 160

## **CZĘŚĆ II: WYMAGAJĄCE DZIECKO ROŚNIE 161**

### **Rozdział 11: Szalona przejażdżka wymagającego dziecka 163**

POCZĄTEK PRZEJAŹDŹKI **163** • DRESZCZYK NR 1: MNIEJ SNU **164** • DRESZCZYK NR 2: WIĘCEJ MAMY **166** • DRESZCZYK NR 3: WIĘCEJ SSANIA **167** • DRESZCZYK NR 4: WYJĄTKOWO INTENSYWNE REAKCJE **168** • DRESZCZYK NR 5: NADAKTYWNE Z POWODU GŁODU **170** • DRESZCZYK NR 6: WYJĄTKOWO TWÓRCZE **171** • DRESZCZYK NR 7: OPIERA SIĘ AUTORYTETOM **172** • DRESZCZYK NR 8: UPARTE **173** • DRESZCZYK NR 9: CIĄGLE NA „NIE” **174** • DRESZCZYK NR 10: ZAWSZE MA WŁASNE ZDANIE **175** • DRESZCZYK NR 11: CIĄGLE WYMAGA ZACHĘTY **176** • DRESZCZYK NR 12: „TO NIE MOJA WINA!” **177** • JAK SIĘ Z TEGO WYSIADA? **177**

### **Rozdział 12: Jak nauczyć dziecko dyscypliny 178**

WCZESNE NAWIĄZANIE WIĘZI Z DZIECKIEM **180** • OBSERWUJCIE SVOJE DZIECKO **182** • CO DZIECKO O TYM MYŚLI **182** • ZAPEWNIJCIE STRUKTURĘ, WYZNACZAJCIE GRANICE **183** • KIEDY POWIEDZIEĆ „TAK,” KIEDY MÓWIĆ „NIE” **184** • WYMAGAJCIE SZACUNKU **188** • POMÓŻCIE DZIECKU NAUCZYĆ SIĘ EMPATII **188** • DAJCIE MU WYBÓR **190** • STAWIAJCIE DZIECKU JASNE WYMAGANIA **192** • KSZTAŁTOWANIE JEST WAŻNIEJSZE OD KONTROLI **192**

### **Rozdział 13: Jak mówić i jak słuchać 198**

STARAJCIE SIĘ ZROZUMIEĆ PUNKT WIDZENIA WASZEGO DZIECKA **198** • ZDOBĄDŹ JEGO UWAGĘ **199** • UTRZYMAJ JEGO UWAGĘ **200** • ZACHĘCAJCIE DO POSŁUSZEŃSTWA, A NIE OPORU **201** • KIERUJCIE DZIECKIEM, ABY DOSZŁO DO TEGO SAMEGO WNIOSKU **203** • MODEL KONTROLI **203** • UŻYWAJCIE WŁAŚCIWEJ MOWY CIAŁA **207** • WEŹCIE POD UWAGĘ JEGO ZDANIE **207**

### **Rozdział 14: Czas nagrody – dla dziecka i dla rodziców 208**

EMPATIA **208** • WRAŻLIWOŚĆ **209** • POCZUCIE SPRAWIEDLIWOŚCI **209** • ŚWIADOMOŚĆ **209** • PRZYWIĄZANIE **209** • UFNOŚĆ **210** • WYRAZISTOŚĆ **211** • WYTRWAŁOŚĆ **211** • WSPÓŁZALEŻNOŚĆ **211** • ZDOLNOŚĆ DO PODEJMOWANIA MĄDRYCH DECYZJI **212** • PRZYSZŁE ZDOLNOŚCI RODZICIELSKIE **212** • BLISKOŚĆ **212** • ŁATWOŚĆ DYSCYPLINY **213** • ZAUFANIE **213**

### **CZĘŚĆ III: HISTORIE EKSPERTÓW 215**

#### **Rozdział 15: Opowieści tych, którzy przetrwali 217**

**NIE MAM SIŁY SIĘ UBRAĆ 217 • WIEDZIAŁAM, ŻE COŚ Z NIM NIE TAK 219 • MIĘDZY KARIERĄ LEKARKI A BYCIEM MATKĄ 222 • OKRADZONO MNIE Z MIESIĄCA MACIERZYŃSTWA 224 • JEGO TALENTY UJAWNIŁY SIĘ PÓŹNIEJ 225 • DLACZEGO TO DZIECKO NIE ŚPI? 227 • KOSZMAR ŻŁOBKA 228 • ZASZYŁAM SIĘ W ŁÓŻKU Z MOIM WCZEŚNIAKIEM 230 • WRZESZCZĄCY KŁĘBEK NIESZCZĘŚCIA 231 • BEZSENNOŚĆ W KANADZIE 233 • ZŁAMANA KARIERA 235 • TRUDNO BYŁO GO KOCHAĆ 237 • WYSZŁO W PRANIU 238 • NIE CHCIAŁABYM JEJ ZMIENIĆ 240 • CZAS NA ZMIANĘ 241**