

# Оглавление

ЧТО ЗА...?	12
Предисловие	14
Не думайте о детях... Спасайтесь сами!	14
Профессиональные секреты	19
<b>ПРАВИЛА</b>	<b>25</b>
<b>Глава 1. Десять простых правил воспитания детей</b>	<b>27</b>
<b>Глава 2. Если вы решили прочитать только одну главу, читайте эту</b>	<b>39</b>
Экономика непослушания	40
Почему это правило золотое?	41
Проблема в современной экономике хорошего поведения	41
Что нужно, чтобы золотое правило начало работать	43
Что же делать?	43
<b>ЧТО ПРОИСХОДИТ В ГОЛОВЕ У ДЕТЕЙ</b>	<b>45</b>
<b>Глава 3. «Маленький» мозг</b>	<b>47</b>
Всего лишь предостережение	48
Краткий путеводитель по мозгу	48

Как вырастить умных детей	50
Важность теплого последовательного ухода	51
Развитие маленького мозга	52
<b>Глава 4. Как разговаривать с обладателем маленького мозга</b>	<b>55</b>
Иногда с ними скучно	56
Дар слушания	58
Узнайте их взгляд на мир	61
<b>Глава 5. «Замена проводки» в детском мозге</b>	<b>65</b>
<b>СОН</b>	<b>72</b>
<b>Глава 6. Ребенок, который проспал 10 000 км</b>	<b>74</b>
Когда все пошло под откос	77
Детский язык для «чайников»	77
Важность заключительного этапа тренировки (перехода ко сну)	79
Программа «От плача еще никто не умирал»	81
Как «починили» Коннора	86
<b>Глава 7. Мягкая и нежная программа отхода ко сну: не в кровати, не в моей комнате, без сока и без ложки</b>	<b>90</b>
Когда все пошло под откос	94
Три главных слова на букву «Р»	95
Магия сна	96
Мягкая и более щадящая (но и более медленная) программа сна	98
Как «починили» Сэм	99

**Глава 8. Программа сна SAS: Близнецы — двойная головная боль** **103**

Когда все пошло под откос 105

Программа сна SAS 105

Как «починили» Кейтлин и Анни 107

**Глава 9. Похититель кроватей** **110**

Когда все пошло под откос 116

Если сложно уложить спать ребенка постарше... 116

Как «починили» Джордана 117

**ЕДА** **124**

**Глава 10. Маленький мальчик, который не ел овощи** **126**

Когда все пошло под откос 128

Все дело в рекламе и страхе 129

«Нацисты грудного вскармливания» 130

Отнеситесь к проблеме, как папа 133

Три золотых правила кормления детей 135

Как «починили» Стивена 139

**Глава 11. Дети, которые ели только чипсы с мороженым и гороховое пюре** **144**

Когда все пошло под откос 150

Прием пищи не должен быть стрессом 151

Как «починили» Джози и Тайлера 152

## **Глава 12. Зеркало для матери, корзина с мусором для отца** **158**

Когда все пошло под откос	163
Главное — это отношения	164
Как «починили» Сандру, Макса и даже Эмили	165

## **ПО МАЛЕНЬКОМУ И ПО БОЛЬШОМУ** **172**

### **Глава 13. Научите сначала мишку** **174**

Когда все пошло под откос	176
Что можно назвать нормой?	177
Как узнать, что ребенок готов	178
Трехступенчатый план приучения ребенка к горшку	179
Самое главное — радость	182
Как оставаться сухими ночью	183
Как «починили» Ким	184

### **Глава 14. Джимми Грязные Штаны и букет последствий** **187**

Когда все пошло под откос	190
Сила ведра	190
Как «починили» Джимми	191

## **КАПРИЗНЫЕ МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ** **194**

### **Глава 15. Направленное внимание и маленький бегемотик** **196**

Когда все пошло под откос	201
Сила направленного внимания	201
Похвала	205
Секреты эффективной похвалы	206

Переключение внимания	208
Как «починили» бегемотика	210
<b>Глава 16. Как использовать тайм-аут и таблицу достижений и почему нельзя вести переговоры с террористами</b>	<b>214</b>
Когда все пошло под откос	218
Детям нужны границы	219
Перед тем как стать лучше, поведение ухудшится	220
Попросите, прикажите, действуйте	221
Таблица достижений: проект хорошего поведения	221
Чудо счета до трех	224
Микроволновая печь как средство управления поведением	226
Тайм-аут: как сделать этот прием эффективным	227
Секреты эффективного тайм-аута	230
Важность распорядка	232
Как «починили» Джорджа	233
Как заставить работать тайм-ауты и таблицу достижений	236
<b>Глава 17. Лестница неминуемой судьбы</b>	<b>237</b>
Когда все пошло под откос	243
Лестница неминуемой судьбы	243
<b>ТАЙНА ТРЕТЬЕГО ЯЩИКА</b>	<b>254</b>
<b>Глава 18. «Иди на улицу и поиграй»</b>	<b>256</b>
<b>Глава 19. Ложь, которую мы говорим своим детям</b>	<b>260</b>

**Глава 20. Как стать родителем, который нравится учителям 265**

**Глава 21. Безопасность детей 269**

Самое главное — отношения 270

Прислушивайтесь к своим детям 271

Прислушивайтесь к своей интуиции 271

Участвуйте в жизни своих детей 272

Задавайте вопросы 272

Научите их прислушиваться к своему  
сигнальному звонку 273

Что делать, если ребенок говорит,  
что его сигнальный звонок зазвонил? 276

Куда обратиться за помощью 276

Несколько советов по поводу детских  
садов/дошкольных учреждений 277

О приходящих нянях 280

Бояться плохо 282

**Глава 22. Как сделать так, чтобы ваш мозг не взорвался 284**

Составьте план 285

Не отрывайтесь от реальности 286

Помните, что жизнь — это страдание 287

**КАК ЭТО РАБОТАЕТ ВСЁ ВМЕСТЕ 289**

**Глава 23. Набор инструментов — руководство пользователя 291**

Сортировка 291

Руководство по сборке инструментов  
для починки семьи 293

Твердо стойте на своем 297

Набор инструментов 298

<b>Глава 24. Полет в одиночку — семейство Хамдинджеров</b>	<b>300</b>
В гостях у Хамдинджеров	302
Итак, в чем же проблема?	308
Сортировка	309
Инструменты	310
<b>Глава 25. Десять шагов к счастью Хамдинджеров</b>	<b>311</b>
<b>ОДНАЖДЫ ВЕЧЕРОМ ПО ДОРОГЕ ДОМОЙ...</b>	<b>316</b>
<b>Глава 26. Как история заканчивается</b>	<b>317</b>