

Оглавление

ЧТО ЗА...?	12
Предисловие	14
Не думайте о детях... Спасайтесь сами!	14
Профессиональные секреты	19
ПРАВИЛА	25
Глава 1. Десять простых правил воспитания детей	27
Глава 2. Если вы решили прочитать только одну главу, читайте эту	39
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
ЧТО ПРОИСХОДИТ В ГОЛОВЕ У ДЕТЕЙ	45
Глава 3. «Маленький» мозг	47
Всего лишь предостережение	48
Краткий путеводитель по мозгу	48

Как вырастить умных детей	50
Важность теплого последовательного ухода	51
Развитие маленького мозга	52
Глава 4. Как разговаривать с обладателем маленького мозга	55
Иногда с ними скучно	56
Дар слушания	58
Узнайте их взгляд на мир	61
Глава 5. «Замена проводки» в детском мозге	65
СОН	72
Глава 6. Ребенок, который проспал 10 000 км	74
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
Глава 7. Мягкая и нежная программа отхода ко сну: не в кровати, не в моей комнате, без сока и без ложки	90
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
Глава 16. Как использовать тайм-аут и таблицу достижений и почему нельзя вести переговоры с террористами	214
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
Глава 17. Лестница неминуемой судьбы	237
Когда все пошло под откос	243
Лестница неминуемой судьбы	243
ТАЙНА ТРЕТЬЕГО ЯЩИКА	254
Глава 18. «Иди на улицу и поиграй»	256
Глава 19. Ложь, которую мы говорим своим детям	260

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

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