

John Gray
Vaikai kilę iš dangaus
Pozityvūs vaikų auklėjimo metodai

Turinys

Padėka	13
Pratarmė	15
1. Vaikai kilę iš dangaus	31
Kiekvienas vaikas turi savo bėdų	32
Penki pozityvaus auklėjimo principai	35
Galimybių vizija	45
2. Kodėl penki principai veiksmingi	47
Auklėjimo sunkumai	48
Atraskime vaikų auklėjimą iš naujo	49
Trumpa vaikų auklėjimo istorija	51
Smurtas gimdo smurtą	52
Kodėl vaikai tampa nevaldomi ir neklusnūs	55
Globalinis sąmonės poslinkis	58
3. Nauji paslaugumo ugdymo metodai	62
Prašykite, bet neįsakinėkite ir nereikalaukite	62
Vartokite „prašau“, o ne „ar galėtum“	63
Atsisakykite retorinių klausimų	66
Prašykite tiesiogiai	68
Neaiškinkite	69
Nepamokslaukite	71
Nemanipuliuokite savo jausmais	72
Paslaugumą ugdantis burtažodis	73
Trumpa apžvalga ir pratybos	74
Ką daryti, kai vaikai prieštarauja	75
4. Nauji prieštaravimo silpninimo metodai	77
Keturi prieššinimosi silpninimo principai	78
Keturi temperamentai	79
<i>Jautres vaikus reikia išklausti ir suprasti</i>	79

<i>Aktyviems vaikams reikia parengimo ir veiklos struktūros</i>	82
<i>Reaktyvius vaikus reikia išblaškyti ir nukreipti</i>	87
Dainavimo dovana	89
Kaip paversti namų ruošą pramoga	90
Skaitymo dovana	92
Kaip išblaškant nukreipti dėmesį kita linkme	932
<i>Imliams vaikams reikia ritualų ir ritmo</i>	95
Meilūs ritualai	98
Kasdieniai ritualai	100
Kaip duoti vaikams tai, ko jiems reikia	101
5. Nauji bendravimo gerinimo metodai	102
Kodėl vaikai priešinasi	103
Išklausyti neskubant	105
Dvi sąlygos	106
Griežtas auklėjimas	108
Švelnus auklėjimas	111
Mokėjimas laukti atpildo	115
Vaiko poreikių tenkinimas	117
6. Nauji motyvacijos stiprinimo metodai	119
Trumpai apie bausmes	120
Kodėl ir kada bausmės būdavo veiksmingos	121
Teigiama bausmių pusė	122
Paprastas įrodymas	124
Bausmės alternatyva yra atpildas	125
Dvi blogo vaikų elgesio priežastys	127
Kodėl atpildas veiksmingas	128
Neigiamos pastabos	129
„Pagavote“ vaiką darant ką nors gerai	131
Atpildo burtai	133
Kodėl vaikai priešinasi kryptingumui	133
Kas yra atpildas	135
Atpildas pagal temperamento tipą	137
Atpildo pavyzdžiai	138
Visuomet turėkite ką nors po ranka	139
Pažadų sąrašas	140
Pasikartojančio elgesio modeliai	142
Atpildas paaugliams	143

Kaip elgtis su įnoringu vaiku viešoje vietoje	144
Atpildas yra lyg desertas	145
Mokymasis iš pasekmių	146
Atpildo baimė	148
7. Vadovavimo įtvirtinimas	150
Išmokite liepti	150
Liepdami nepasiduokite emocijoms	152
Klysti galima	153
Kada emocijos nepadeda	153
Rėkti neveiksminga	154
Paliepimai turi būti pozityvūs	155
Liepkite, bet neaiškinkite	158
Kaip liepti paaugliams	159
Ar reikia aiškinti priežastis	161
Geresnis liepimo būdas	163
Kaip stiprinti paslaugumą	164
Priemonių pasirinkimas	165
8. Kaip išlaikyti kontrolę	166
Kodėl reikalingos pertraukos	168
Kaip atsikratyti neigiamų jausmų	170
Ideali pertrauka	171
Kaip paaiškinti pertrauką	172
Keturios būdingos klaidos	173
1. Per daug pertraukų	174
2. Per mažai pertraukų	174
3. Manoma, kad vaikas turi sėdėti ramiai	176
4. Pertrauka naudojama kaip bausmė	177
Tėčio apkabinimas	178
Koreguoti savo valią ar nuolaidžiauti	178
Kada skirti pertrauką	180
Trys kartai, ir eini į savo kambarį	180
Kada uždaryti kambaryje neveiksminga	181
Kodėl šie penki metodai veiksmingi	182
9. Gali būti kitoks	185
Lyčių skirtumai	187
Skirtingi pasitikėjimo ir rūpestingumo poreikiai	187

Pasitikėjimas ir rūpestingumas vėliau	189
Berniukai kilę iš Marso, mergaitės - iš Veneros	192
Ponas teisuolis	194
Ponia namų tvarkytoja	196
Kada reikia patarti	198
Berniukai pamiršta, o mergaitės prisimena	198
Skirtingos kartos	200
Smurto kultūra	201
Skirtingi temperamentai	203
Kaip temperamentai transformuojasi	204
Laisvalaikio užsiėmimai	205
Skirtingi kūno tipai	207
Intelektu rūšys	208
<i>Akademinis intelektas</i>	209
<i>Emocinis intelektas</i>	210
<i>Fizinis intelektas</i>	210
<i>Kūrybinis intelektas</i>	211
<i>Meninis intelektas</i>	211
<i>Praktiškasis intelektas</i>	212
<i>Intuityvusis intelektas</i>	212
<i>Talento intelektas</i>	213
Skirtingas mokymosi greitis	214
Vienur - gerai, kitur - blogiau	216
Vaičių lyginimas	217
10. Klysti galima	218
Nuo nekaltybės prie atsakomybės	218
Kas vis dėlto kaltas?	222
Atsakomybės mokymasis	224
Užprogramuoti pasitaisyti	225
Vaiko mokymosi kreivė	225
Kas yra kartojimas	227
Mokymasis iš klaidų	227
Mokymasis atlyginti skriaudą	229
Ne bauskite, o koreguokite	232
Kaip reaguoti vaikui suklydus	233
Pakanka, kad vaikas stengiasi	238
Kuomet klysti nepriimtina	241

Slėpti klaidas ir nesakyti tiesos	242
Išsiskyrusių tėvų vaikai	243
Neužsibrėžti padaryti daugiau ir nerizikuoti	244
Teisinimasis ir kitų kaltinimas	246
Rizikingi paaugliai	248
Menkas savęs vertinimas ir savęs baudimas	249
Kaip elgtis, kad vaikai nebijotų klysti	252
11. Galima rodyti neigiamas emocijas	254
Kodėl svarbu valdyti jausmus	255
Kaip išmokti valdyti jausmus	257
Susitaikymas su netektimi	258
Kodėl išliejus emocijas palengvėja	259
Atjautos galia	261
Penkių sekundžių pauzė	262
Kuomet vaikai priešinasi užuojautai	265
Kuomet tėvai lieja neigiamas emocijas	266
Dalijimosi jausmais klaida	268
Kai klausiamo, ką vaikai jaučia	269
Tai, ką užgniaužiate savyje, išreiškia vaikai	271
Balta varna šeimoje	273
Leiskite reikšti neigiamas emocijas	274
12. Galima daug norėti	275
Troškimų keliami baimė	276
Dėkingumas	278
Leidimas derėtis	279
Išmokti pasakyti „ne“	280
Dešimt būdų pasakyti „ne“	282
Prašyti daugiau	282
Mokymas paprašyti	283
Prašymo galia	284
Kai duodama per daug	285
Vaikai visuomet nori daugiau	286
Išsiskyrusių tėvų vaikai	287
Žmogaus sielos ilgesys	289

13. Gali prieštarauti, bet šeimnininkai yra mama ir tėtis	290
Kaip tėvai veikia vaikus	292
Susitaikyti su neigiamomis emocijomis	293
Pažintinių sugebėjimų ugdymas	294
Vaikus reikia guosti	295
Vaičių atmintis kitokia	296
Kaip susitaikyti su stipresne valia	297
Laisvės ir kontrolės pusiausvyra	299
Dvi kontrolės praradimo problemos	300
Devynerių metų brendimo stadijos	301
Atsakomybės ugdymas	302
Kas yra kartų linija	304
Skyrybos ir kartų linija	305
Vyresnio amžiaus vaikų ir paauglių kontroliavimas	307
Bendravimas internetu	308
Kitų tėvų parama	310
14. Praktinis penkių principų taikymas	311
Motinos ir dukterys	312
Tėčiai ir dukterys	312
Motinos ir sūnūs	313
Tėčiai ir sūnūs	314
Paaugliai slapčia dėkingi už apribojimus	314
Ką daryti, jeigu jūsų vaikas vartoja narkotikus	317
Kai vaikai keikiasi	318
Leidimas laisvai kalbėti	320
Sprendimai	322
Septynerių metų ciklai	323
Kodėl paaugliai maištauja	324
Gerinkite bendravimą su paaugliais	325
Gerbkite paauglio nuomonę	327
Išsiųskite paauglį kitur	329
„Aš noriu“ vietoj „negalima“	330
Kai vaikų klausiate, ką jie galvoja	331
Vaikų auklėjimas - tai iššūkis	333
Sugebėjimas būti didžiais	334