

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<i>Πρόλογος</i>	11
<i>Ευχαριστίες</i>	13
1. Η φιλοσοφία της ΘΑΔ για τη γονεϊκότητα <i>Αποδέξου, Επίλεξε, Δράσε</i>	15
2. Η φροντίδα ενός παιδιού στα πρώτα χρόνια είναι δύσκολη υπόθεση <i>Κοινές προκλήσεις</i>	38
3. Οι γονεϊκές αξίες. <i>Τι έχει μεγαλύτερη σημασία</i>	66
4. Ο στόχος είναι ο έλεγχος; <i>Διαχείριση συναισθημάτων έναντι Διαχείρισης συμπεριφοράς</i>	92
5. Ζώντας ενσυνείδητα <i>Εκτιμώντας το παιδί σας</i>	113
6. Να κάνετε αυτό που έχει αποτέλεσμα, όχι αυτό που είναι εύκολο <i>Υποστηρίζοντας το παιδί σας</i>	141
7. Χτίζοντας τη σχέση σας και ενθαρρύνοντας την επιθυμητή συμπεριφορά	168

8. Χρησιμοποιώντας τη ΘΑΔ για τις συμπεριφορές εκτόνωσης συναισθήματος	191
9. Υποστηρίζοντας το αγχώδες παιδί σας	218
10. Συνοψίζοντας	252
Ορισμένα τελικά εργαλεία	
<i>Βιβλιογραφικές αναφορές</i>	<i>273</i>
<i>Βιογραφικά</i>	<i>277</i>