

Sommario

| | |
|--|----|
| Prefazione | 1 |
| L'ansia | 4 |
| L'apprensione | 4 |
| La grande apprensione dell'infanzia | 4 |
| Capitolo 1 Il lattante | 9 |
| Aiutare il bebè a connettersi con il proprio corpo | 9 |
| Aiutare il bebè a connettersi con l'ambiente | 10 |
| Capitolo 2 L'ansia nel bambino | 15 |
| Le reazioni ansiose | 15 |
| Capitolo 3 Le situazioni ansiogene | 25 |
| L'asilo nido | 25 |
| La scuola | 26 |
| Il divorzio | 28 |
| L'adattamento al cambiamento | 28 |
| Curare l'ansia | 29 |
| Capitolo 4 Le paure | 31 |
| La paura: un meccanismo di adattamento | 31 |
| La paura nel bambino da zero a 6 anni | 32 |
| Dominare la paura con il disegno | 35 |
| Garantire un futuro migliore ai nostri figli | 38 |

| | |
|---|----|
| Capitolo 5 I dispiaceri | 39 |
| Il dispiacere nel bambino fino ai 2 anni | 39 |
| Il dispiacere nel bambino dai 2 ai 3 anni | 40 |
| Il dispiacere nel bambino dai 4 ai 5 anni | 41 |
| Il dispiacere nel bambino dai 6 ai 10 anni | 42 |
| Il dispiacere nel bambino oltre i 10 anni | 45 |
| Capitolo 6 La collera | 47 |
| La collera nel bambino da zero a un anno | 47 |
| La collera nel bambino da 1 a 3 anni | 48 |
| La collera nel bambino di 4 anni e più | 49 |
| Forme dissimulate di collera | 51 |
| Dominare la collera | 53 |
| Paure e dispiaceri sottesi alla collera | 54 |
| Capitolo 7 Le false credenze dell'infanzia | 57 |
| La credulità del bambino | 57 |
| La falsa credenza primaria | 58 |
| La scomparsa della falsa credenza primaria | 58 |
| Il persistere della falsa credenza primaria | 59 |
| Scacciare la falsa credenza primaria | 61 |
| La falsa credenza relativa al piacere | 62 |
| La scomparsa della falsa credenza relativa al piacere | 63 |
| Il persistere della falsa credenza relativa al piacere | 63 |
| Allontanare la falsa credenza relativa al piacere | 65 |
| La falsa credenza relativa all'onnipotenza | 66 |
| La scomparsa della falsa credenza relativa all'onnipotenza | 67 |
| Il persistere della falsa credenza relativa all'onnipotenza | 67 |
| Modificare le false credenze nel bambino | 69 |

| | | |
|--------------------|--|-----|
| Capitolo 8 | I comportamenti inadeguati o la parte ribelle | 73 |
| | Le crisi di collera e rabbia | 73 |
| | Il broncio | 74 |
| | L'aggressività e la violenza | 74 |
| | L'iperattività | 75 |
| | La manipolazione | 76 |
| | La passività e la pigrizia | 77 |
| | Il perfezionismo | 79 |
| | L'egoismo | 80 |
| | La servilità | 81 |
| | I comportamenti inadeguati: meccanismi di protezione | 82 |
| | L'esercizio del bambino ribelle | 83 |
| Capitolo 9 | I traumi nel bambino | 87 |
| | Riparare la strada interrotta | 88 |
| Capitolo 10 | La timidezza nel bambino | 91 |
| | Le origini della timidezza | 92 |
| | La timidezza patologica | 92 |
| | Curare la timidezza patologica | 93 |
| Capitolo 11 | Il sonno e il bambino | 95 |
| | Aiutare il bambino a dormire meglio | 95 |
| | Ridurre l'ansia legata al sonno | 96 |
| | L'agitazione mentale | 97 |
| Capitolo 12 | L'autostima | 99 |
| | I disturbi legati all'autostima | 100 |
| | Ripristinare l'autostima del bambino | 101 |
| Conclusioni | | 105 |