

# Spis treści

|                   |                                                     |            |
|-------------------|-----------------------------------------------------|------------|
|                   | <b>Przedmowa .....</b>                              | <b>7</b>   |
|                   | <b>Wprowadzenie .....</b>                           | <b>17</b>  |
| <b>Rozdział 1</b> | <b>Zachowania trudne. Definicje i teorie .....</b>  | <b>21</b>  |
|                   | Co to są zachowania trudne? .....                   | 21         |
|                   | Zachowanie niebezpieczne<br>czy tylko trudne? ..... | 26         |
|                   | Zrzucanie winy na kogoś innego .....                | 30         |
|                   | Historia: teorie i terapie .....                    | 33         |
|                   | Nowe zapatrywania .....                             | 41         |
|                   | Pochodzenie naszych koncepcji .....                 | 50         |
|                   | Podsumowanie .....                                  | 56         |
| <b>Rozdział 2</b> | <b>Koncepcje trafne i błędne</b>                    |            |
|                   | <b>Znaczenie samokontroli .....</b>                 | <b>59</b>  |
|                   | Metody zmiany zachowania .....                      | 64         |
|                   | Konsekwencja a organizacja .....                    | 81         |
|                   | Koncepcje przyczyn zachowania .....                 | 96         |
|                   | Podsumowanie .....                                  | 111        |
| <b>Rozdział 3</b> | <b>Dostosowanie wymagań .....</b>                   | <b>113</b> |
|                   | Metody dostosowywania oczekiwań .....               | 115        |
|                   | Umiejętność reagowania na wymagania .....           | 130        |
|                   | Podsumowanie .....                                  | 133        |

|                   |                                                        |            |
|-------------------|--------------------------------------------------------|------------|
| <b>Rozdział 4</b> | <b>Czynnik stresu – model wyjaśniania chaosu .....</b> | <b>135</b> |
|                   | Skutki stresu .....                                    | 135        |
|                   | Podstawowe czynniki stresu .....                       | 143        |
|                   | Sytuacyjne czynniki stresu .....                       | 156        |
|                   | Znaki ostrzegawcze .....                               | 165        |
|                   | Znaki chaosu .....                                     | 188        |
|                   | Czynniki ochronne lub uspokajające .....               | 201        |
|                   | Podsumowanie .....                                     | 215        |
| <b>Rozdział 5</b> | <b>W razie konfliktu zachowaj spokój .....</b>         | <b>217</b> |
|                   | Teorie afektu i zaraźliwości emocjonalnej .....        | 218        |
|                   | Metoda niskiego pobudzenia .....                       | 227        |
|                   | Odwracanie uwagi .....                                 | 240        |
|                   | Konfrontacja czy interwencja? .....                    | 246        |
|                   | Podopieczni dążący do konfliktu .....                  | 247        |
|                   | Podsumowanie .....                                     | 249        |
| <b>Rozdział 6</b> | <b>Spojrzenie w przyszłość .....</b>                   | <b>251</b> |
|                   | Zasady podstawowe .....                                | 251        |
|                   | Pozostawmy przeszłość za sobą .....                    | 253        |