

Spis treści



Wstęp.....	11
-------------------	-----------

Rozdział 1: Radzenie sobie ze stresem i lękiem	19
---	-----------

Zdrowy stres	20
Jak stres staje się niezdrowy.....	21
Trzy typy stresu	23
Od stresu do lęku	28
Zdrowy lęk	29
Mechanizm lęku	34
Zaburzenia lękowe i ich leczenie.....	35
Radzenie sobie ze zwykłym lękiem.....	45
Powstrzymywanie fali niepokoju	49

Rozdział 2: Dziewczynki w domu	51
---	-----------

Unikanie napędza lęk	51
Jak radzić sobie z wybuchami emocjonalnymi.....	56
Jak reagować na przesadne reakcje.....	62
Czasem życie to kupa... nerwów	68
Kiedy wiadomości szarpią nam nerwy	70
Zbieranie śmieci emocjonalnych	73
Rodzice mogą wiedzieć zbyt wiele.....	76
Więcej luzu w całym systemie.....	81
Za pieniądze można kupić stres	84

Rozdział 3: Dziewczynki wśród dziewczynek 89

Lęk to nowa nieśmiałość	90
Dużo osób to dużo emocji	96
Zdrowy konflikt – lekcja pierwsza	99
Nie trzeba kruszyć kopii o drobiazgi	104
Nieustanny stres związany z rówieśnikami	107
Sen a media społecznościowe	112
Wysoka cena porównań społecznych	115
Przyzwyczajanie do rywalizacji	119
Zazdrość jest nieunikniona	122

Rozdział 4: Dziewczynki wśród chłopców 126

Codzienny brak szacunku	128
Jak pomóc dziewczynom w radzeniu sobie z molestowaniem	132
Szkodliwy paradygmat ataku i obrony	137
Edukacja seksualna z podziałem na płcie	139
Sprawiedliwość w rozmowach o seksie	142
Zgoda nie wystarczy	146
Upodmiotowienie seksualne chroni zdrowie seksualne	147
Wiele sposobów na odmowę współżycia	149
Prawda o kulturze przygodnego seksu	155
Odwaga w płynie	157
Trudne skutki łatwo dostępnej pornografii	159

Rozdział 5: Dziewczynki w szkole 166

Szkoła powinna być stresująca	167
To dziewczynki najbardziej martwią się szkołą	171
Od harówki do taktyki	177

Racjonalne gospodarowanie energią w szkole	181
Jak pomóc dziewczynkom rozwijać kompetencje i pewność siebie	185
Jak zwalczyć lęk przed testami	187
Nie wszystkie dziewczynki uczą się tak, jak uczy szkoła	191
Jak sobie poradzić z trzydziestogodzinnyim dniem	193
Zmiana definicji sukcesu	200
Ścieżki zamiast pocisków	201

Rozdział 6: Dziewczynki w kulturze 205

Domyślnie uległe	206
Wychowywane, by zadowalać innych	211
Jak mówić, będąc kobietą	213
Sprzeciw wobec policji językowej	216
Słowna skrzynka z narzędziami	219
Prawdopodobna dziewczyna	223
Nie trzeba ujawniać wszystkiego	226
Wygląd ma znaczenie... i to zbyt wielkie	229
„Każdy jest piękny” może przynieść odwrotny skutek	233
Gloryfikujemy funkcjonalność ciała, nie jego kształt	236
Wiatr dyskryminacji	238

Podsumowanie	243
Podziękowania	245
Polecane materiały	247
O autorce	250
Przypisy końcowe	251