

Spis treści

NUMERY ALARMOWE 22

CZĘŚĆ 1

JAK WSPIERAĆ ROZWÓJ NASTOLATKÓW? 24

Jak pomóc nastolatkom i sobie odnaleźć się
w okresie dorastania? 26

Jak wspierać i szanować wzajemne granice? 32

CZĘŚĆ 2

KIM JESTEM I KIM CHCĘ BYĆ?

O etapach okresu dojrzewania
i rozwoju tożsamości 40

Czemu służy okres dorastania? 42

Jak nastolatki widzą świat? 53

CZĘŚĆ 3

JAK REAGOWAĆ?

Strategie postępowania
w sytuacjach na zakręcie 58

Bunt nastolatka. Jak reagować? 60

Jak rozmawiać z nastolatkami o nadużywaniu
nowych technologii? 65

Wahania nastroju. Jak wspierać dziecko? 72

W jaki sposób budować porozumienie w sytuacjach
konfliktowych? 77

Jak towarzyszyć nastolatkom w sytuacji rozstania lub rozvodu rodziców	84
Dlaczego nastolatki sięgają po kłamstwo i manipulację ?	96
Co może być przyczyną trudności w nauce ?	102
Jak towarzyszyć nastolatkom w kształtowaniu seksualności ? ..	107
Czy dziecko doświadcza przemocy rówieśniczej ?	116
Jak rozmawiać z nastolatkami stosującymi agresję wobec rówieśników ?	122
Kiedy i dlaczego nastolatki podejmują ryzykowne zachowania ?	126
Eksperymentowanie z narkotykami . Jak reagować?	137
Zaburzenia odżywiania . Jak postępować?	149
Nastolatki doświadczające lęku . Jak im pomóc?	158
Jak wspierać nastolatków zmagających się z depresją ?	163
Co robić, a czego nie, gdy dziecko się okalecza ?	167
Zachowania samobójcze . Jak im zapobiegać?	174

CZĘŚĆ 4

RODZICU, PAMIĘTAJ O SOBIE! 190

Jak zadbać o siebie, będąc rodzicem dziecka w kryzysie psychicznym?	192
Czego możemy nauczyć się od nastolatków?	198