

Spis treści

List do dorosłego	9
-------------------------	---

Część 1

Nawiązanie kontaktu, aby się zakolegować	11
---	-----------

1. Zrobienie pierwszego kroku	13
2. Znalezienie czegoś, co was łączy	22
3. Postępowanie powoli	28

Część 2

Zrobienie kroku w tył, aby nie stracić przyjaciół	41
--	-----------

4. Zwracanie uwagi na sygnały „stop”	43
5. Obdarzanie kredytem zaufania	55
6. Radzenie sobie w stresujących sytuacjach	60

Część 3

Przyłączenie się do grupy, aby pomnożyć przyjemność	71
--	-----------

7. Przyłączanie się do zabawy	73
8. Dopasowywanie się do tonu rozmowy	89
9. Wnoszenie swojego wkładu	97

Część 4

Zabieranie głosu, aby przedstawić swoje myśli i uczucia	105
--	------------

10. Dochowywanie wierności sobie	107
11. Odmawianie, kiedy to konieczne	119
12. Radzenie sobie z dokuczaniem i dręczeniem	127

Część 5

Odpuszczanie, aby akceptować przyjaciół	147
13. Radzenie sobie z wygraną i przegraną	149
14. Szanowanie wyborów innych osób	157
15. Radzenie sobie z problemami w relacji	163
Zakończenie	183
Podziękowania	184
Słowniczek	185