

# Spis treści

|              |                                                                   |     |
|--------------|-------------------------------------------------------------------|-----|
| Rozdział 1.  | Lęk przez 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu .....              | 9   |
| Rozdział 2.  | Wskazówki sygnalizujące lęk .....                                 | 23  |
| Rozdział 3.  | Identyfikacja „pięciu głównych podejrzanych” .....                | 41  |
| Rozdział 4.  | Główny podejrzany numer 1 – sztywność .....                       | 55  |
| Rozdział 5.  | Główny podejrzany numer 2 – wrażliwość sensoryczna .....          | 81  |
| Rozdział 6.  | Główny podejrzany numer 3 – wyzwania społeczne .....              | 107 |
| Rozdział 7.  | Główny podejrzany numer 4 – bariery komunikacyjne .....           | 121 |
| Rozdział 8.  | Główny podejrzany numer 5 – frustracja wykonywanym zadaniem ..... | 139 |
| Rozdział 9.  | Umiejętności radzenia sobie wspomagające ciało i umysł .....      | 155 |
| Rozdział 10. | Pięciu głównych podejrzanych w szkole .....                       | 191 |
| Rozdział 11. | Akceptacja mocnych stron .....                                    | 205 |
| Rozdział 12. | Radzenie sobie przez 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu .....   | 217 |