

Spis treści

Przedmowa	VII
Wstęp	XI
Część 1: Niezwykły nastoletni mózg	1
1. Niezwykły nastoletni mózg – czas na aktualizację	3
2. Nastoletni mózg myśli i czuje	25
3. Nastoletni mózg uczy się i wierzy	47
4. Nastoletni mózg łączy, obserwuje i chłonie	65
5. Nastoletni mózg kocha ludzi	81
Część 2: Gdy osoba nastoletnia jest inna	95
6. Przytłoczone nastoletnie mózgi	97
7. Rozwój w neuroróżnorodności	119
Część 3: Priorytety rozwojowe nastolatków	143
8. Łamanie kodu społecznego	145
9. Podejmowanie ryzyka i budowanie odporności psychicznej	167

10. Gwałtowne uczucia i potężne motywacje	193
11. Autorefleksja	215
12. Gotowi do startu (z twoim wsparciem)	235

Część 4: Jak dbać o nastoletni mózg	261
--	------------

13. Śpiąca młodzież	263
14. Kształtowanie zdrowych nawyków	283
15. Dobry stres, zły stres	303
16. #Media społecznościowe i technologia	325

Część 5: Na zakończenie	347
--------------------------------	------------

17. Gdy robi się gorąco – siedem kroków w dobrą stronę	349
Do doczytania	373
Podziękowania	387
Indeks	390
O Autorkach	393