

SELF REG

JAK POMÓC DZIECKU (I SOBIE) NIE DAĆ SIĘ
STRESOWI I ŻYĆ PEŁNIĄ MOŻLIWOŚCI

DR STUART SHANKER

oraz Teresa Barker

Warszawa

mamania

SPIS TREŚCI

WSTĘP	9
-------	---

Część I

SAMOREGULACJA JAKO PODSTAWA FUNKCJONOWANIA I NAUKI

1. Moc samoregulacji	19
2. Coś więcej niż marshmallow – samoregulacja a samokontrola	39
3. To nie byle co. Regulacja pobudzenia a mózgowe Wi-Fi	58
4. Pod baobabem. Pięć obszarów Self-Reg	79

Część II

PIĘĆ OBSZARÓW SAMOREGULACJI

5. Jedz, baw się i śpij. Obszar biologiczny	97
6. Potwór na strychu. Obszar emocji	117
7. Spokojne, uważne i gotowe do nauki. Obszar poznawczy	139
8. Nowe spojrzenie na rozwój społeczny. Obszar społeczny	168
9. Lepsze „ja”. Empatia i obszar prospołeczny	195

Część III

NASTOLATKI, POKUSY I RODZICE POD PRESJĄ

10. Moc i zagrożenia okresu dojrzewania	219
11. WIĘCEJ! Pragnienia, dopamina i zadziwiająca fizjologia nudy (czyli o układzie nagrody)	245
12. Rodzice pod presją. I co dalej?	261
 PODZIĘKOWANIA	 277
PRZYPISY	281
BIBLIOGRAFIA	294