

<b>Wprowadzenie</b> .....	11
---------------------------	----

## **Rozdział 1**

<b>PRZESŁANIE 1: ZROZUM NASZ ROZWÓJ</b> .....	23
Badanie <i>Breakthrough Years</i> .....	23
Jak się tu znaleźliśmy?.....	26
Refleksje na temat Przesłania 1 .....	28
Lata młodzieńcze to lata przełomowe .....	30
Okres intensywnej nauki.....	37
Od rozwojowego problemu do rozwojowej konieczności.....	48
Jak myślimy o nastoletnim mózgu.....	56
Nowe spojrzenie na okres dojrzewania od negatywów do pozytywów i przeszkód.....	64

## **Rozdział 2**

<b>PRZESŁANIE 2: SŁUCHAJ NAS I ROZMAWIJ Z NAMI, NIE DO NAS</b> .....	67
Refleksje na temat przesłania 2 .....	69
Rodzice jako konstruktorzy mózgu.....	71
Strategie rodzicielskie: słuchanie, rozumienie i tworzenie wspólnych rozwiązań .....	82
Okres dojrzewania jako czas na odzyskanie równowagi.....	92
Możliwości budowania umiejętności: przekształcanie wyzwań w możliwości nauki umiejętności .....	104
Nastawienie na możliwości.....	111
Miękkie lądowanie .....	121
Przyjaźnie.....	125

Pozytywne ryzyko.....	135
Świat cyfrowy.....	149
Praca na rzecz bardziej przyjemnego świata.....	164
Nowe spojrzenie na okres dojrzewania – od portretu do pejzażu.....	173

### Rozdział 3

<b>PRZESŁANIE 3: NIE TRAKTUJ NAS STEREOTYPOWO.....</b>	<b>177</b>
Refleksje nad Przesłaniem 3.....	179
Czy nastolatki są traktowane stereotypowo?.....	184
Wpływ <i>adulizmu</i> .....	189
Destrukcyjne skutki dyskryminacji.....	197
Codzienna dyskryminacja: pod latarnią najciemniej.....	203
Przemyslenie naszych koncepcji o dorastaniu: od przeciętności do indywidualizmu.....	208

### Rozdział 4

<b>PRZESŁANIE 4: PRÓBUJEMY ZROZUMIEĆ SIEBIE I NASZE POTRZEBY.....</b>	<b>213</b>
Refleksje na temat przesłania 4.....	215
Radykalny pomysł.....	217
Potrzeba 1 – Troskliwe więzi: potrzeba przynależności i wsparcia.....	222
Potrzeba przynależności.....	222
Wyniki badania uzupełniającego.....	228
Potrzeba wsparcia.....	234
Potrzeba 2 – Sprawczość: Potrzeba autonomii i szacunku.....	243
Potrzeba autonomii.....	244
Wyniki badania uzupełniającego.....	251
Potrzeba szacunku.....	256
Wyniki badania uzupełniającego.....	260
Potrzeba 3 – Mistrzostwo: Potrzeba wyzwania i kompetencji.....	274
Potrzeba wyzwania.....	274
Wyniki badania uzupełniającego.....	286

Potrzeba kompetencji .....	287
Wyniki badania uzupełniającego .....	302
Potrzeba 4 – Tożsamość: Potrzeba eksplorowania tego, kim jestem .....	304
Potrzeba odkrywania tego, jaki jestem / jacy jesteśmy .....	311
Potrzeba eksploracji tego, co robię / co będę robić .....	321
Wyniki badania uzupełniającego .....	324
Potrzeba odkrywania, jaką opowieść opowiadam sobie o sobie samym ....	325
Potrzeba 5 – Cel: Potrzeba celu i wkładu .....	336
Potrzeba celu .....	336
Potrzeba wnoszenia wkładu .....	343
Wyniki badania uzupełniającego .....	352
Przemyślenie okresu dorastania: od „Jak sobie radzą?” do „Jak my sobie radzimy?” .....	353

## **Rozdział 5 .....** 357

### **PRZESŁANIE 5: CIĄGNIE NAS DO NAUKI ŻYCIA**

<b>I NAUKI NOWYCH UMIEJĘTNOŚCI .....</b>	<b>357</b>
Refleksje na temat przesłania 5 .....	360
Podstawowe umiejętności funkcji wykonawczych .....	362
Umiejętność życiowa i uczenia się 1 – wyznaczanie celów .....	375
Umiejętność życia i uczenia się 2 – przyjmowanie perspektywy .....	388
Umiejętność życia i uczenia się 3 – Komunikowanie się i współpraca .....	403
Umiejętność życia i uczenia się 4 – rozwiązywanie problemów: tworzenie znaczeń, myślenie kreatywne, rozumowanie relacyjne i myślenie krytyczne .....	421
Funkcje wykonawcze i umiejętności życiowe oraz naukowe w programach .....	475
Sześć zasad promowania umiejętności funkcji wykonawczych .....	477
Umiejętności wykonawcze / umiejętności życiowe i edukacyjne w szkołach .....	481
Przemyślenie okresu dojrzewania – od umiejętności, które nam służą, do umiejętności, które służą nam i innym .....	492

<b>Zakończenie – List do mojego wnuka .....</b>	<b>495</b>
<b>Podziękowania .....</b>	<b>499</b>
<b>Aneks 1 – Badanie <i>Breakthrough Years</i> .....</b>	<b>505</b>
<b>Aneks 2 – naukowcy, z którymi przeprowadzono wywiady .....</b>	<b>507</b>
<b>Przypisy .....</b>	<b>511</b>
<b>Indeks .....</b>	<b>563</b>
<b>O Autorce .....</b>	<b>569</b>