

Spis treści

Podziękowania	7
Wstęp	8
Rozdział 1	
Kim jest nastolatek o trudnym charakterze?	15
Rozdział 2	
Zrozumieć adolescencję	37
Rozdział 3	
Ewolucja roli rodziców	47
Rozdział 4	
Dlaczego nastolatki potrzebują granic?	56
Rozdział 5	
Testowanie granic: w jaki sposób nastolatki prowadzą badania? ...	72
Rozdział 6	
Wyznaczanie granic: w jaki sposób rodzice uczą zasad?	89
Rozdział 7	
Czy wyznaczane przez was granice są stałe, czy też ruchome? ...	105
Rozdział 8	
Jak się jasno wyrażać?	124
Rozdział 9	
Powstrzymywanie prób sił przed ich rozpoczęciem	129

Rozdział 10

Wspieranie zasad za pomocą naturalnych i logicznych konsekwencji	143
---	-----

Rozdział 11

Radzenie sobie z oporem	165
-------------------------------	-----

Rozdział 12

Cierpliwość: lek na gniew	182
---------------------------------	-----

Rozdział 13

Swobody i przywileje: jak nastolatki stwierdzają własną gotowość?	195
--	-----

Rozdział 14

Badanie gotowości: jak rodzice określają gotowość swoich dzieci?	201
---	-----

Rozdział 15

Kredyt zaufania	220
-----------------------	-----

Rozdział 16

Jak odzyskać utracone zaufanie?	242
---------------------------------------	-----

Rozdział 17

Kiedy potrzebna jest pomoc specjalisty?	258
---	-----

Dodatek 1

Pierwsze kroki z nowym zestawem narzędzi	268
--	-----

Dodatek 2

Literatura zalecana	271
---------------------------	-----