

SPIS TREŚCI

WSTĘP 7

ROZDZIAŁ 1:

**O zdalnej szkole, kucykach i o tym,
że warto wspierać się nawzajem 13**

DLA DOROSŁEGO: Mózgowe wi-fi,
błędne koło stresu i współregulacja 35

ROZDZIAŁ 2:

**O złości wylewającej się z kubka, tankowaniu energii
i o tym, że wdzięczność to fajna rzecz 43**

DLA DOROSŁEGO: Mózg w budowie, niegrzeczne zachowanie
i zachowanie wywołane stresem 82

ROZDZIAŁ 3:

**O pracy domowej, zjadaniu słonia po kawałku i o tym,
że nie warto się porównywać z innymi 97**

DLA DOROSŁEGO: Zadania poznawcze i nastawienie na rozwój 118

ROZDZIAŁ 4:

**O niemiłym WF-ie, współczuciu i o tym,
jak pomocne jest uważne oddychanie 127**

DLA DOROSŁEGO: Konflikty z rówieśnikami i znaczenie relacji 160

ROZDZIAŁ 5:

**O mocy ekranów, bójce między braćmi i o tym,
że warto przestrzegać wspólnie ustalonych zasad 167**

DLA DOROSŁEGO: Domowe zasady ekranowe
wspierające samoregulację dziecka 202