

Spis treści

Od autorki	9
WSTĘP	11
Bieganie z zamkniętymi oczami	
1. Dlaczego nasze dzieci należą do grupy ryzyka?	21
Życie w szybkowarze	
2. Nazwij, by poskromić	45
Odkrywanie głębokich korzeni rodzicielskich lęków	
3. Moc bycia ważnym	71
Oddzielenie poczucia własnej wartości od osiągnięć	
4. Najpierw ty	105
Twoje dziecko czuje się ważne, gdy i ty tak się czujesz	
5. Zdejmowanie czajnika z ognia	141
Konfrontacja z kulturą harówki	
6. Zazdrość	177
Jak podchodzić do przesadnej rywalizacji	
7. Większe oczekiwania	215
Chroń świat, wnosząc wkład w społeczeństwo	

8. Efekt rozchodzącej się fali.	251
Wyzwalanie poczucia ważności u innych	
Podziękowania	277
Porady	283
Podejmowanie działań. W domu	283
Podejmowanie działań. Dla edukatorów	289
Podejmowanie działań. Starania społeczności	296
Polecane materiały	298
Przypisy	301