

SPIS TREŚCI

Wstęp	11
--------------	----

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Emocje nastolatków – lekcja pierwsza	23
---	----

Obalamy trzy wielkie mity	23
----------------------------------	----

Mit nr 1: Emocje są wrogiem rozumu	26
------------------------------------	----

Jak pomóc nastolatkom nauczyć się ufać intuicji	29
---	----

Uwaga: u nastolatków ocena sytuacji może zależeć od kontekstu	33
---	----

Mit nr 2: Trudne emocje są szkodliwe dla nastolatków	37
--	----

Dyskomfort emocjonalny prowadzi do rozwoju	40
--	----

Kiedy powinno się chronić nastolatków przed bólem emocjonalnym?	45
---	----

Mit nr 3: Nastolatki są słabi psychicznie z powodu rozbuchanych emocji	49
--	----

„Emocjonalny” nie znaczy „słaby”	52
----------------------------------	----

Kiedy wskazane jest profesjonalne wsparcie?	56
---	----

ROZDZIAŁ DRUGI

Płeć a emocje	63
----------------------	----

Dlaczego różnice płciowe mają znaczenie	65
---	----

Zasady dotyczące płci zaczynają obowiązywać wcześniej	67
---	----

Różnice między płciami pod względem empatii i agresji	69
---	----

Dziewczęta a złość	75
--------------------	----

Płeć a udorośnienie czarnych nastolatków	78
--	----

Różnice między płciami w psychopatologii	80
--	----

Jak pomóc dziewczętom w radzeniu sobie ze złością	83
---	----

Jak pomóc chłopcom w mówieniu o uczuciach	85
---	----

Jak rówieśnicy utrwalają zasady dotyczące płci (i co z tym zrobić)	89
--	----

Źródła molestowania	95
---------------------	----

Nastolatki i samoocena	100
------------------------	-----

Wychodząc poza tradycyjne, binarne pojęcie płci	103
---	-----

ROZDZIAŁ TRZECI

Gigantyczna zmiana

108

Jak dojrzewanie nadaje nową perspektywę emocjonalną w życiu codziennym

108

Mózg w trakcie daleko idącej przebudowy

110

Dlaczego twój nastolatek nie znosi twojego przeżuwania

115

Częste konflikty i jak sobie z nimi radzić

122

Skłonność do ryzyka i jak zapewnić nastolatkom bezpieczeństwo

127

Początek życia online

132

Jak ograniczyć wpływ technologii

136

Relacje między rówieśnikami: romantyczne i nie tylko

139

Dlaczego nastolatki nie lubią szkoły

146

ROZDZIAŁ CZWARTY

Radzenie sobie z emocjami

152

Część pierwsza:

Jak pomóc nastolatkom wyrażać uczucia

152

Mówienie o uczuciach działa

156

Prawdziwe słuchanie ma znaczenie

159

Empatia daje więcej, niż myślimy

161

Jak pomóc nastolatkom mówić o uczuciach konkretnie

164

Jak sprawić, by nastolatki się otworzyły

166

Pozwólmy nastolatkom określać warunki

171

Jak wykorzystywać i aranżować okazje do rozmowy

174

Jak przyznawać się do błędów rodzicielskich i je naprawiać

177

Wartość ekspresji niewerbalnej

183

Jak rozpoznać niezdrową ekspresję emocji

188

ROZDZIAŁ PIĄTY

Radzenie sobie z emocjami

191

Część druga:

Jak pomóc nastolatkom odzyskać kontrolę nad emocjami

191

Kiedy trzeba zapanować nad emocjami

195

Odwroćenie uwagi – ważne narzędzie do regulacji emocji

197

Małe przyjemności, duży wpływ na nastrój

202

Traktujmy sen poważnie

205

Celowe oddychanie: brzmi absurdalnie, działa świetnie	211
Jak udzielać rad nastolatkom	213
Jak wpływać na uczucia poprzez zmianę sposobu myślenia	216
Jak pomóc nastolatkom przyjąć nowy punkt widzenia	222
Jak radzić sobie z emocjami jako rodzic	225
Jak rozpoznać szkodliwą kontrolę nad emocjami	230

Podsumowanie 235

Podziękowania 237

Polecane materiały 239

O autorce 243

Przypisy końcowe 245