

Spis treści

NUMERY ALARMOWE 22

CZĘŚĆ 1

JAK WSPIERAĆ ROZWÓJ NASTOLATKÓW? 24

Jak pomóc nastolatkom i sobie odnaleźć się
w okresie dorastania? 26

Jak wspierać i szanować wzajemne granice? 32

CZĘŚĆ 2

KIM JESTEM I KIM CHCĘ BYĆ? O etapach okresu dojrzewania i rozwoju tożsamości 40

Czemu służy okres dorastania? 42

Jak nastolatki widzą świat? 53

CZĘŚĆ 3

JAK REAGOWAĆ? Strategie postępowania w sytuacjach na zakręcie 58

Bunt nastolatka. Jak reagować? 60

Jak rozmawiać z nastolatkami o **nadużywaniu**
nowych technologii? 65

Wahania nastroju. Jak wspierać dziecko? 72

W jaki sposób budować porozumienie **w sytuacjach**
konfliktowych? 77

Jak towarzyszyć nastolatkom w sytuacji rozstania lub rozwodu rodziców?	84
Dlaczego nastolatki sięgają po kłamstwo i manipulację?	96
Co może być przyczyną trudności w nauce?	102
Jak towarzyszyć nastolatkom w kształtowaniu seksualności? ..	107
Czy dziecko doświadcza przemocy rówieśniczej?	116
Jak rozmawiać z nastolatkami stosującymi agresję wobec rówieśników?	122
Kiedy i dlaczego nastolatki podejmują ryzykowne zachowania?	126
Eksperymentowanie z narkotykami. Jak reagować?	137
Zaburzenia odżywiania. Jak postępować?	149
Nastolatki doświadczające lęku. Jak im pomóc?	158
Jak wspierać nastolatków zmagających się z depresją?	163
Co robić, a czego nie, gdy dziecko się okalecza?	167
Zachowania samobójcze. Jak im zapobiegać?	174

CZĘŚĆ 4

RODZICU, PAMIĘTAJ O SOBIE! 190

Jak zadbać o siebie, będąc rodzicem dziecka w kryzysie psychicznym?	192
Czego możemy nauczyć się od nastolatków?	198