

Obsah

Úvod	9
1. Emócie dospievajúcich: prekonanie troch veľkých mýtov.....	19
Mýtus č. 1: Emócie sú nepriateľom rozumu	21
Ako pomôcť tínedžerom naučiť sa dôverovať svojmu inštinktu	23
Upozornenie: úsudok dospievajúcich môže závisieť od kontextu	27
Mýtus č. 2: Ťaživé emócie sú pre dospievajúcich zlé	30
Emocionálne nepohodlie podporuje rast.....	32
Kedy by mali byť dospievajúci chránení pred emocionálnou bolesťou? ...	36
Mýtus č. 3: Keďže dospievajúci prežívajú silné emócie, sú psychicky krehkí... ..	39
Emocionálny neznamená krehký.....	41
Kedy je potrebná odborná pomoc?	45
 2. Rod a emócie	51
Prečo sú rozdiely na základe rodu dôležité	52
Rodové pravidlá začínajú už v ranom veku.....	54
Rodové rozdiely v empatii a agresivite	56
Dievčatá a hnev	60
Adultifikácia černošských tínedžerov	62
Rodové rozdiely v psychopatológii.....	64
Pomôcť dievčatám zvládnuť hnev	66
Pomôcť chlapcom hovoriť o svojich pocitoch	68
Ako rovesníci posilňujú rodové stereotypy (a čo s tým robiť).....	72
Korene obťažovania... ..	76
Tínedžeri a sebavedomie.....	80
Za hranicami tradičného rodového rozdelenia	82
 3. Seizmický posun: Ako dospievanie mení emocionálnu stránku každodenného života.....	87
Mozog vo veľkej rekonštrukcii	88
Prečo váš tínedžer neznáša, ako prežívate	92
Ako sa vyrovnáť s nárastom konfliktov.....	97

Ako zaistiť bezpečnosť tínedžerov	102
Začiatok online života	106
Ako udržať technológie v rozumných medziach	109
Vzťahy s rovesníkmi, romantické aj neromantické	111
Prečo tínedžeri nemajú radi školu	116

4. Zvládanie emócií, časť prvá: Ako pomôcť dospievajúcim vyjadriť svoje pocity

pocity	121
Rozprávať sa o pocitoch pomáha.....	124
Na počúvaní, skutočnom počúvaní, záleží.....	126
Empatia siaha ďalej, než si myslíme	128
Ako pomôcť dospievajúcim konkretizovať ich pocity	130
Ako motivovať tínedžerov, aby sa vám otvorili	132
Nechajte dospievajúcich, aby určovali podmienky svojej komunikácie ..	135
Ako vnímať návrhy na rozhovory a ako vytvárať pre ne priestor.....	138
Priznanie si a náprava rodičovských chýb	140
Oceňte ich neverbálny prejav.....	145
Ako rozpoznať nezdravé emocionálne prejavy.....	149

5. Zvládanie emócií, časť druhá: Ako pomôcť dospievajúcim, aby získali kontrolu nad svojimi emóciami

kontrolu nad svojimi emóciami	153
Kedy je potrebné dostať emócie pod kontrolu	156
Rozptýlenie – dôležitý nástroj regulácie emócií.....	158
Malé potešenia – veľká kontrola nálady	161
Spánok je naozaj dôležitý.....	164
Sústredené dýchanie – znie to absurdne, ale funguje skvele	168
Ako radiť tínedžerom.....	170
Zmena pocitov prostredníctvom korekcie myslenia	173
Ako pomôcť dospievajúcim prijať nový pohľad na vec?.....	177
Ako my rodičia zvládame vlastné emócie	180
Ako rozpoznať škodlivé spôsoby zvládania emócií	184

Záverom.....

Podakovanie.....	189
Poznámky.....	193