

Содержание

ЧАСТЬ I

САМООЦЕНКА И ОСОЗНАННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО

Глава 1. О самооценке 8

Глава 2. Осознанное родительство 22

ЧАСТЬ II.

САМООЦЕНКА У ДЕТЕЙ (0–12 ЛЕТ)

Глава 3. Мозг как конструктор 40

Глава 4. Инструмент для осознанных родителей:
настройка 53

Глава 5. Инструмент для осознанных родителей:
круг безопасности 67

Глава 6. Тихая гавань: что ты должен делать,
когда мне тревожно 95

Глава 7. Тяга к познанию: что ты должен делать,
когда со мной все в порядке 110

Глава 8. Надежная привязанность: как
устанавливать границы? 126

ЧАСТЬ III.

САМООЦЕНКА У ПОДРОСТКОВ

Глава 9. Развитие мозга в подростковом возрасте 154

Глава 10. Познание мира подростками:
глобальный проект «Самостоятельность»... 159

Глава 11. Безопасность и подростковый возраст:
чувствовать, что за тобой бережно
присматривают 186

Глава 12. Границы в подростковом возрасте: взрослый, с которым можно поговорить	198
--	-----

Глава 13. Подростковый возраст — прекрасная возможность для восстановления самооценки.....	244
---	-----

ЧАСТЬ IV.

В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ОСОЗНАННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО?

Глава 14. Спокойный и свободный.....	270
Благодарности.....	279
Приложения.....	281
Литература.....	287