

Obsah

Moje dcera a ti druzí	10
Pomoc! Nevíme kudy kam	11
1. Velká jízda dětstvím	13
Žijeme ve vztazích. Ať se nám to líbí, nebo ne	13
Do puberty cesta křehká	15
Zmatek na obzoru	17
Být rodičem je adrenalinový sport a rébus	27
Rodičovské styly	30
2. V podloží psychických potíží dětí je stres	34
Stres není jen módní slovo	34
Mozkové buňky v ohrožení	36
Co všechno nás stresuje	38
Mocný bloudivý nerv	40
Tři stupně řízení	42
Co z nich jen vyrostete?!	45
Jaký jsem typ?	47
Není to tak prosté	52
Různé podoby stresu a traumatu	54
3. Bouřlivé období změny	63
Co se děje v mozku v dospívání	63
Vzpoura: Temná i tvořivá stránka puberty	67
Mít svůj klan	68
Mozek v bouři	73
Jiné biorytmy	76
Skutečná proměna	77

4. Čemu čelí dnešní děti	86
Generace sněhových vloček	86
Tak trochu jiní	88
Střídavá péče	101
Co je to vlastně doma	102
Pandemie covidu, lockdown a jeho dopady	107
Domácí a sexuální násilí	112
Začíná to nenápadně	118
Přenášení agresivních vzorců do vztahů v dospívání	125
Nové drogy u dětí	130
Digitální technologie: Záludná závislost	145
On-line a off-line identita	151
Poruchy příjmu potravy: Proč nejíš?	152
Nejsem ten, za koho mě máte	162
Zraněné duše	171
Sebepoškozování: Tělo jako bitevní pole	174
Stigma a sebestigma	185
Jak se léčí bolesti duše	186
Když je život k nesnesení	188
Válka a chudoba	191
Všechno najednou	195
O autorce	197