

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Προλογικό σημείωμα των επιστημονικών επιμελητριών για την ελληνική έκδοση	11
--	----

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

Bonnie Zucker, PsyD

Πώς να διαχειριστείτε την εξουσία στις κοινωνικές σχέσεις σας στην πρώιμη εφηβεία

<i>Αγαπητοί αναγνώστες και αγαπητές αναγνώστριες (Μην το προσπεράσετε!)</i>	17
<i>Σημείωμα για τους ενήλικους στη ζωή σας</i>	19
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. Ο ορισμός της εξουσίας στις κοινωνικές σχέσεις	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. Μάθετε τα δικαιώματά σας και δείξτε διεκδικητικότητα . . .	41
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. Ανακαλύψτε την αυτοπεποίθηση και τον αυτοέλεγχο	63
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. Επιδιώξτε αμοιβαίο σεβασμό και αμοιβαία γενναιοδωρία . . .	83
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. Αποκατάσταση της ισορροπίας στη δυναμική της εξουσίας και επίλυση συγκρούσεων	94
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6. Ιστορίες που εμπνέουν	101
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7. Η εξάσκηση χρειάζεται εξάσκηση	113
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8. Η δυναμική της εξουσίας στις κοινωνικές σχέσεις στο διαδίκτυο	127
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9. Ώρα για υγιή σκέψη και εσωτερικό διάλογο	137
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10. Δύναμη και ανθεκτικότητα = λαμπρό μέλλον	144
<i>Πρόσθετες πηγές</i>	153
<i>Βιβλιογραφία</i>	159

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

*Lenka Glassman, PsyD*Πώς να αποκτήσετε τον έλεγχο
της διάθεσής σας στην πρώιμη εφηβεία

<i>Αγαπητοί αναγνώστες και αγαπητές αναγνώστριες (Μην το προσπεράσετε!)</i>	167
<i>Τι περιλαμβάνει το Δεύτερο Μέρος;</i>	169
<i>Σημείωμα για τους ενηλίκους στη ζωή σας</i>	173
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. Τα πάντα για τη διάθεση	175
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. Έντονα συναισθήματα και άγριες διαθέσεις	197
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. Όλα είναι στο μυαλό σας!	214
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. Διάθεση εν κινήσει!	231
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. Διάθεση, συναισθήματα και πώς να διατηρείτε την ψυχραιμία σας...	250
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6. Σκέψεις για τη σκέψη	266
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7. Διάθεση και νοοτροπία.	282
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8. Τελειομανία ≠ Αγάπη για τον εαυτό μας	299
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9. Ο τρόπος που ενεργείτε είναι η υπερδύναμή σας!	316
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10. Όταν τα πράγματα γίνουν πραγματικά δύσκολα (πώς να ζητήσετε βοήθεια)	332
<i>Πρόσθετες πηγές.</i>	349
<i>Βιβλιογραφία</i>	355

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ

*Silvi Guerra, PsyD*Πώς να διαχειριστείτε αποτελεσματικά
το στρες στην πρώιμη εφηβεία

<i>Αγαπητοί αναγνώστες και αγαπητές αναγνώστριες (Μην το προσπεράσετε!)</i>	371
<i>Γνωρίστε τους παίκτες</i>	374
<i>Σημείωμα για τους ενηλίκους στη ζωή σας</i>	383
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. Επίπεδο 1: Ας εξηγήσουμε το στρες	385
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. Επίπεδο 2: Ο εγκέφαλός σας και τα τρία στάδια της απόκρισης στο στρες	394
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. Επίπεδο 3: Έλεγχος υγείας - Διατροφή, άσκηση και ύπνος .	410
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. Επίπεδο 4: Τρικ χαλάρωσης	432

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5.	Επίπεδο 5: Καταστρώστε ένα σχέδιο γενναιότητας	453
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6.	Επίπεδο 6: Χρησιμοποιώντας την εξυπνάδα για να αντιμετωπίσετε τα συλλογιστικά σφάλματα	467
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7.	Επίπεδο 7: Συναισθηματική νοημοσύνη - Καλλιεργώντας τη συναισθηματική εξυπνάδα	488
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8.	Επίπεδο 8: Πώς να νιώθετε καλά	505
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9.	Επίπεδο 9: Η στάση «Το 'χω» και τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα σας	524
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10.	Επίπεδο 10: Αναβαθμίστε το λογισμικό σας	541
	Πρόσθετες πηγές	557
	Βιβλιογραφία	565

ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ

Anna Pozzatti, PhD και Bonnie Massimino, MEd

Πώς να τα βγάλετε πέρα στο γυμνάσιο

	<i>Αγαπητοί αναγνώστες και αγαπητές αναγνώστριες (Μην το προσπεράσετε!)</i>	577
	<i>Εισαγωγή: Μαθαίνοντας τα κατατόπια</i>	579
	<i>Σημείωμα για τους ενήλικους στη ζωή σας</i>	587
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.	Ζητήματα νοοτροπίας	591
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.	Σθένος: Η δύναμη της επιμονής	609
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.	Οι παγίδες της πίεσης και πώς να γίνετε αυθεντία στα κίνητρα	623
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.	Καθηγητές και καθηγήτριες, προγράμματα και υλικά, Θεούλη μου!	644
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5.	Πολλά στίλ μάθησης	656
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6.	Το πολυκατάστημα των στρατηγικών μάθησης	672
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7.	Σχεδιασμός, ιεράρχηση και αναβλητικότητα	690
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8.	Διαχείριση του στρες	706
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9.	Πώς συνδέονται όλα μεταξύ τους και ο αυτοπροσδιορισμός	723
	Πρόσθετες πηγές	737
	Βιβλιογραφία	743
	Γλωσσάρι όρων	746
	Σχετικά με τις συγγραφείς και την εικονογράφο	757
	Σύντομα βιογραφικά των επιμελητριών	759