

# SPIS TREŚCI

## WSTĘP 7

### ROZDZIAŁ 1:

**O zdalnej szkole, kucykach i o tym,  
że warto wspierać się nawzajem 13**

DLA DOROSŁEGO: Mózgowe wi-fi,  
błędne koło stresu i współregulacja 35

### ROZDZIAŁ 2:

**O złości wylewającej się z kubka, tankowaniu energii  
i o tym, że wdzięczność to fajna rzecz 43**

DLA DOROSŁEGO: Mózg w budowie, niegrzeczne zachowanie  
i zachowanie wywołane stresem 82

### ROZDZIAŁ 3:

**O pracy domowej, zjedaniu słonia po kawałku i o tym,  
że nie warto się porównywać z innymi 97**

DLA DOROSŁEGO: Zadania poznawcze i nastawienie na rozwój 118

### ROZDZIAŁ 4:

**O niemiłym WF-ie, współczuciu i o tym,  
jak pomocne jest uważne oddychanie 127**

DLA DOROSŁEGO: Konflikty z rówieśnikami i znaczenie relacji 160

### ROZDZIAŁ 5:

**O mocy ekranów, bójce między braćmi i o tym,  
że warto przestrzegać wspólnie ustalonych zasad 167**

DLA DOROSŁEGO: Domowe zasady ekranowe  
wspierające samoregulację dziecka 202