

Turinys

ĮVADAS_____	7
KAS YRA ATSPARUMAS?_____	10
Kas lemia asmens atsparumą?_____	11
Atsparių žmonių savybės_____	12
Santykiai šeimoje ir atsparumas_____	15
Kas lemia šeimos atsparumą?_____	16
KAIP UGDYTI ATSPARUMĄ ŠEIMOJE?_____	19
Nuostatos šeimoje ir jų reikšmė_____	19
Vertybės šeimoje ir jų reikšmė_____	22
Kuo dar svarbios nuostatos ir vertybės?_____	35
Gebėjimas keistis ir prisitaikyti_____	38
Bendravimas šeimoje_____	43
Tėvystės iššūkiai: emocijų valdymas_____	46
Kaip stiprinti vaikų gebėjimą valdyti emocijas ir atsparumą?_____	48
PAGRINDINIAI BŪDAI, PADEDANTYS STIPRINTI ATSPARUMĄ_____	52
PABAIGAI_____	57
LITERATŪROS SĄRAŠAS_____	59