

Obsah

Předmluva k přepracovanému vydání	11
Krise jako příležitost – úvodní zamyšlení k pubertě	13

ČÁST I

NEJEN DĚTI PŘÍCHÁZEJÍ DO PUBERTY...

Rodiče prožívají svou druhou pubertu	26
Výzva pro otce	32
Když se otec a matka neshodnou	34
Jak se z dětí stávají dospělí	38
Akceptování vlastního těla	39
Změny v myšlení	43
Přátelství	46
Hledání vlastních hodnot	49
Odpoutání se od rodičů	49
Rozvoj vlastní identity	50
Uvědomění si vlastního těla, sebedůvěra a sexualita	54
Prepuberta aneb klid před bouří	54
Tápavé uvolňování z rodinných vazeb – přátelství s vrstevníky	55
Puberta – zuřící vulkán	56
Předčasné dozrávání	65
Stud a stydlivost	72
Homosexualita	81

ČÁST II

DOSPÍVAJÍCÍ CHTĚJÍ VÝCHOVU, DOSPÍVAJÍCÍ POTŘEBUJÍ SMĚR

Od odvahy k vyrovnanosti a od odvahy k chybám	85
„Vždyť já chci jen tvoje dobro!“	88
Hlavně nebuďme jako naši vlastní rodiče!	92

Poskytnutí opory a budování vztahů	96
Důvěřovat znamená spolehnout se	100
Když rodiče nedokážou poskytnout oporu	102
Dospívající potřebují hranice	104
Kdo stanovuje pravidla, musí je dodržovat	111
Chovejte se důsledně	113
Když zůstává porušování hranic bez následků	119
Zabíjící důslednosti	126

ČÁST III

KLASICKÉ KONFLIKTY V RODINNÉM ŽIVOTĚ

Vzájemná komunikace a hádky	135
Jak být v kontaktu – vytvořit atmosféru	136
I-messages nejsou morální kázání	142
Jak vést konfliktní rozhovory	145
Odčinění	152
Televize a počítač, mobilní telefon a internet	154
Význam médií v každodenním životě – několik postřehů	156
Multimediální a multifunkční – jak dospívající využívají média	158
Hudba	159
Mobilní telefon	161
Počítače a hry	162
Internetová generace – „digitální domorodci“?	168
Konzumní touhy a samoobslužná mentalita	170
„Můj syn má rád značkové oblečení!“	172
„Chci vypadat tak, jak chci!“	173
Škola a otravné domácí úkoly	176
Rituály při domácích úkolech	180
Doučování – doma a profesionálně	181
Vstup do profesního života	184

ČÁST IV PUBERTA A JEJÍ RIZIKA

Neurony a hormony – mozek se mění	188
Autoagresivita a sebepoškozování jako volání o pomoc	191
Nepřiměřená očekávání	192
Legální drogy	194
Měli by se mít lépe	196
Obezita	197
Anorexie a bulimie	200
Tetování a piercing	201
Sebepoškozování	203
Nadměrná konzumace alkoholu	204
Škola, agrese a násilí	209
Psychický teror	209
Poškození majetku	210
Tlak na výkonnost	211
Školní klima	212
Záškoláctví	214
Šikanování	216
Prevence a intervence	217
Násilí, média a fascinace počítači	220
Obavy, osamělost a závislost na počítačích	222

ČÁST V DODATEČNÉ ÚVAHY

Závěrečné miniatury	226
„Mám ještě jednu otázku!“ – Puberta v kostce	232
Literatura	243