
Obsah

Předmluva Jacqueline Wilsonové	11
Úvod od Gill Hinesové	13
Úvod od Alison Baverstockové	17
1 Jak vychovávat teenagera	19
Čím se vyznačuje úspěšný mladý člověk	20
Moje nástroje pro rodiče teenagerů	21
Jak být dobrým rodičem?	25
Klíčové úkoly rodičů	27
Kdo vychovává vašeho teenagera?	28
Proč je kvalitní výchova důležitá	28
2 Svět teenagera	32
Běžná témata v dospívání	34
Problém s teenagery – a rodiči	36
Co deprimuje rodiče	36
Co trápí teenagery	36
Komunikace	37
Vražedné fráze rodičů	38
A teď dobrá zpráva – co chtějí teenageři	38
Nástrahy rodičovství	39
Náš vztah	39
3 Pocit uspokojení: jak podpořit sebeúctu a sebevědomí	41
Co je a není sebeúcta	41
Jak chápat sebeúctu u teenagerů	42
Jak poznat mladého člověka se zdravou sebeúctou	44
Jak poznat mladého člověka s nízkou sebeúctou	44

Sebeobraz	45
Perspektiva dosažení „dokonalého já“	48
Příklady častých rozkazů „měl/a bys“ a co říct místo nich	49
Otázky a odpovědi	52
4 „Slyšel/a jsi mě?“ aneb Jak komunikovat	56
Jak mluvit s teenagery	57
Běžné komunikační bariéry	59
Nadávání	59
Kasička na drobné za sprostá slova	60
Lhaní	61
Proč teenageři lžou	61
Proč chceme, aby nám teenageři říkali pravdu	62
Notorický lhář	62
Jak přimět teenagera, aby s vámi mluvil	63
Otázky a odpovědi	67
5 Role rodiny	73
Rodinné hodnoty	75
V rodině se učíme být sami sebou	75
Problém v rodině	76
Rivalita mezi sourozenci	77
Čtyři kroky k řešení konfliktů	79
Jak uklidnit vypjatou atmosféru	80
Jak říct „ne“ a trvat na něm	80
Otázky a odpovědi	83
6 „Všichni moji kamarádi můžou“ aneb Přátelství a vliv ostatních ...	93
„Znám-li sebe, znám tebe“	94
Kdo jsou tví přátelé?	94
„Pravidla“ přátelství	95
Hry u chlapců a dívek	95
Loajalita a donášení	96
Co se od vás mladí učí	96
Dynamika skupiny	97

Jak navazovat přátelství	98
Co dělat, když se vám nelíbí přátelé vašich dospívajících dětí	99
Jak pomoci teenagerům zvládnout odmítnutí	100
Otázky a odpovědi	101
7 Práva, povinnosti, spravedlnost a obávaná šikana	108
Jak odhalit šikanu	108
Disciplína jako forma šikany	110
Hlavní principy při boji se šikanou	111
Práva a privilegia	111
„Znám-li sebe, znám tebe“	112
Povinnosti	113
Spravedlnost	113
Jak poznáte, že tím, kdo šikanuje, je vaše dítě?	114
Co dělat, když vám vaše dospívající dítě řekne, že ho ve škole šikanují	115
Otázky a odpovědi	116
8 „Proč jsi mi to nepřipomněla?“ aneb Sebeorganizace, sebedisciplína a jak zvládat zkoušky a termíny	124
Jak na sebeorganizaci	125
Jak si naplánovat pořadí činností	126
Sebedisciplína	127
Jak zvládnout začátek dne	129
Stres během zkoušek	130
Jak teenagerům pomoci zvládnout zkoušky	131
Jak se vyhnout panice ze zkoušek nebo rozvržené přípravy	132
Jak vytvořit dobré pracovní návyky, i když nejste doma	133
Otázky a odpovědi	134
9 Peníze, peníze, peníze aneb Kolik, jak často, jak důležité jsou? ...	142
Jak vypočítat kapesné	143
Co žádat na oplátku	144
Či jsou to vlastně peníze?	145
Otázky a odpovědi	146

10	„V tom nikam nejdeš!“ aneb Co chtějí teenageři nosit, co je vhodné a co ne	149
	Co o vás napoví oblečení	151
	Kolik oblečení potřebuje dospívající člověk	152
	Jak moc se odhalovat	153
	Body art: piercing, barvení vlasů a tetování	154
	Otázky a odpovědi	155
11	„Pst, neříkej to mámě...“ aneb Přitažlivost, chození, sex a bezpečnost	159
	Proč je sexuální výchova důležitá	160
	Přitažlivost a chození	160
	Přátelství mezi chlapci a děvčaty	161
	Co dělat, když všichni kamarádi vašeho teenagera začnou s někým chodit, ale on ne	162
	Jak s někým začít chodit	163
	Sex a sexuální výchova	164
	Užitečný slovníček	165
	Jak mluvit o sexu	165
	Co se změnilo od dob, kdy jste měli ve škole sexuální výchovu vy	167
	Sex v souvislostech	167
	Šťastné sexuální vztahy jsou morální	169
	„Znám-li sebe, znám tebe“	169
	Co je přijatelné	169
	Proč je důležité, aby rodiče mluvili se svými dětmi o sexu – a nenechávali to jen na učitelích ve škole	170
	Co dělat, když má vaše dospívající dcera podezření, že je těhotná	171
	Co dělat, když je váš syn otcem nenarozeného dítěte	172
	Otázky a odpovědi	173
12	„Jsem úplně mimo!“ aneb Drogy a alkohol versus bezpečnost, zdrženlivost a dialog	182
	Jak přijít na potenciální rizikové osoby	182
	Drogová prevence – ve škole a doma	183

Čeho se mají bát rodiče – drogy i alkohol	184
Podporujte alkohol v přiměřené míře	185
Jak zabránit nezřízenému pití, když se jdou teenageři bavit	185
Kouření	186
Druhy drog a jejich dostupnost	186
Co vědí teenageři o drogách	189
Zahajte diskuzi	190
Přechází se automaticky z drogy na drogu?	191
Otázky a odpovědi	194
13 „Nuuuda!“ aneb Koníčky a volný čas	200
Když se zdravé zaujetí změní v nezdravou posedlost	201
Jak udržet dobu strávenou u počítače na rozumné úrovni	203
Otázky a odpovědi	204
Závěr	209
Pohled do budoucnosti aneb Co chceme pro své dospívající děti	209
Co nás čeká dál	210
Pocity oddělení	211
Poslední myšlenka: Jak chcete, aby na vás vzpomínali?	213
Příloha 1	
Jak vést rodinnou poradu	214
1. Kdy?	214
2. Jak dlouho by měla trvat?	214
3. Kde ji mít?	215
4. Má někdo poradu vést?	215
5. O čem máte mluvit?	215
6. Jak ukončit poradu	216
Příloha 2	
Užitečné adresy	218