

Obsah

Radujte se ze své nové role rodiče pubertáka! 11

1. KAPITOLA

OBDOBÍ INTENZIVNÍHO STUDIA

PŘÍPRAVA NA TEENAGEROVSKÁ LÉTA 20

Neohrožený nový svět 22

Pochopení toho, čím je váš teenager motivován. 22

Nejdůležitější zvyky vysoce úspěšného rodiče. 25

Dej mi svou bezmeznou lásku 25

Dej mi svou bezmeznou lásku, 2. část 27

Zesilte vnitřní hlas svého dítěte 28

Rozvíňte mysl schopnou řešit problémy 30

Naslouchejte! 31

Začněte s rozhovorem 32

Nevládněte železnou rukou 33

Jak být dokonalým vzorem 36

Vy nejste vaše dítě 38

2. KAPITOLA

TĚLESNÁ VÝCHOVA: MĚNÍCÍ SE TĚLO A MYSL

VAŠEHO TEENAGERA 40

Všechno záleží na načasování. 42

Jeho a její puberta 42

Čichám, čichám teenagera 43

Počáteční a pozdější znaky dívčí puberty. 44

Počáteční a pozdější znaky chlapecké puberty 48

Vše o prsou 49

Kupování podprsenky bez rozpaků. 50

Koupě dobře padnoucí podprsenky 52

Naučte se podprsenkové názvosloví 54

Menstruační periody a pochopení 56

Není to prokletí!. 56

Pohotovostní příprava na rudé dny. 59

Menstruační křeče 60

Nevyzpytatelné penisy 61

Co se to tam dole děje? 61

Poluce	62
Spontánní erekce a jiná překvapení	65
Podpořte sportovní mančaft!	66
Masturbace není sprosté slovo	67
Je to zcela přirozené	67
Opravdu neoslepneš	68
Udržování čistoty se správnou hygienou pro náctileté	69
Pryč s tělesným pachem!	72
Blbnutí	73
Mozek vašeho teenagera pod vlivem hormonů	73
Donutila mě k tomu moje amygdala!	74
Neboli co se skutečně děje s mozkiem vašeho dítěte	74
Jako teenager jsem byl závislý na videu	76
Náctileté zombie mezi námi	80
Co potřebujete vědět o spánku teenagerů	80
Časové nastavení teenagera	80
Vraťte zpátky noc!	83
Jak dostat teenagera ráno z postele	84
Zrada kůže	84
Milia, uhry, akné a trápení	84
Pár příkazů a zákazů	85
Záchvaty přejídání a rostoucí teenager	88
Jak se naučit mít tohle individuuum rád	90
Za všechno můžou geny – a mnoho dalších věcí	91
Tvé tělo, tvá osobnost	92
Pečlivé holení	94
Odstraňování ochlupení	94
Chlapecká verze	94
Dívčí vydání	97
Vydání náctiletého fanatika	98

3. KAPITOLA

ŠKOLNÍ MÁMENÍ: ZVLÁDÁNÍ STUDENTSKÉHO ŽIVOTA 100

Dosažení určité úrovně	102
----------------------------------	-----

A čím je to vlastně problém?	102
Co je skutečným důvodem zhoršení známek?	103
Nerozčilujte se – pomozte!	104
Jak si udržet známky šetřením s energií.	106
Skutečné vyšetření	107
Co když se jedná o poruchu učení?	107
Domov je tam, kde se dělají domácí úkoly	109
Při všem jde jen o zvyk.	109
Dohlížet, nebo zasahovat?	111
Silná úzkost	114
Pomoc dítěti se zvládáním stresu	114
Dýchání je základ	115
Šikana, zlé děti a zraněné city	117
Jak rozpoznat šikanu	117
Jak si posvítit na šikanujícího	119
Zapojte školu.	120
Co říkají odborníci	124
Jak si poradit se sprátkem při jízdě autem	125
Připraven, či nikoliv.	126
Čas pomýšlet na vysokou školu	126
Výlety a návštěvy akademické půdy	127

4. KAPITOLA

STUDIUM SOCIOLOGIE: PŘÍBĚH VAŠEHO TEENAGERA	130
Už nejste středem dětského vesmíru	132
Syndrom opuštěného hnízda	133
Rodičovské vydání	133
Pravda o spolčování se	135
Splynutí s davem.	135
Zlé holky a nevyzpytatelní kluci.	138
Seznamte se se stereotypy	138
Špatný až na kost?	139
Odborná mluva.	141
Jak zajistit teenagerovi bezpečí ve virtuálním světě	141

Nejlepším lékem je prevence	142
Důvěřuj, ale prověřuj	144
Sexuální lovci na lovu	145
Pravidla virtuálního světa	146
Sexuální výchova	147
Čas na rozmluvu	147
Mé tělo, mé já	147
Sex je to slovo	149
Pohlavní nemoci jsou děsivé, a další vážná témata	151
Riskantní management	151
Ochrana, ochrana, ochrana	152
Proměny lásky	153
Jak být chápajícím rodičem	154
Je můj teenager gay?	156
Rozchod je těžký	159
Taneční horečka	161
Taneční zábavy, plesy a další namlouvací rituály	161
Není to mixážní pult vašeho dědečka	161
Tipy na plesy a zábavy	164

5. KAPITOLA

JAZYKOVÉ POTŘEBY: DŮLEŽITOST KOMUNIKACE. 166

Témata rozhovoru	168
Kázání nezabírá	168
Na všechno přikyvuje	169
Užívání vět s „já“	170
Učte se naslouchat	172
Nebuďte škodolibí	172
Jak si poradit se lhaním	173
Když je kladení odporu marné	174
Staré dobré ignorování?	175
Dramatické chování	176
Nenávidím tě! Fakt tě nenávidím!	176
Rizika klení	177

Emocionální záchvaty	180
Když už to nejde zpátky	180
Když padají ostrá slova	181
Kryjte se!	181
Smutná nálada	183
Příznaky deprese náctiletých	183

6. KAPITOLA

VEČÍRKY: NEZÁVISLOST A TESTOVÁNÍ STANOVENÝCH MEZÍ . . . 186

Domácí pravidla a meze	188
Pravda a vyvozování důsledků	189
Zvládněte roli vymahače	191
Možné je vše:	192
Riziko užívání drog	192
Budte připraveni	193
Jak si zachovat tvář i při říkání ne	195
Rozhovory o řízení	198
Učení se silničním předpisům	198
Peníze, práce a zodpovědnost	202
Vydělávání peněz	202
Dobrodružství v životě teenagerů	205

7. KAPITOLA

DOKONČENÍ STUDIA: OPUŠTĚNÍ HNÍZDA A ROZLET 208

Co čekat, když očekáváte odchod dítěte z domu	211
Praktické záležitosti	213
Návrat	213
Čas vyhodit radostí čepici do vzduchu	215

PŘÍLOHA 216

Rejstřík	218
Poděkování	221
O autorech	221
O ilustrátorech	221