

---

# Obsah

<b>Předmluva Jacqueline Wilsonové</b> .....	11
<b>Úvod od Gill Hinesové</b> .....	13
<b>Úvod od Alison Baverstockové</b> .....	17
<b>1 Jak vychovávat teenagera</b> .....	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
<b>2 Svět teenagera</b> .....	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
<b>3 Pocit uspokojení: jak podpořit sebeúctu a sebevědomí</b> .....	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
<b>4 „Slyšel/a jsi mě?“ aneb Jak komunikovat .....</b>	<b>56</b>
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
<b>5 Role rodiny .....</b>	<b>73</b>
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
<b>6 „Všichni moji kamarádi můžou“ aneb Přátelství a vliv ostatních ...</b>	<b>93</b>
„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
<b>7 Práva, povinnosti, spravedlnost a obávaná šikana .....</b>	<b>108</b>
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
<b>8 „Proč jsi mi to nepřipomněla?“ aneb Sebeorganizace, sebedisciplína a jak zvládat zkoušky a termíny .....</b>	<b>124</b>
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
<b>9 Peníze, peníze, peníze aneb Kolik, jak často, jak důležité jsou? ...</b>	<b>142</b>
Jak vypočítat kapesné .....	143
Co žádat na oplátku .....	144
Čí jsou to vlastně peníze? .....	145
Otázky a odpovědi .....	146



<b>10</b>	<b>„V tom nikam nejdeš!“ aneb Co chtějí teenageři nosit, co je vhodné a co ne</b>	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
<b>11</b>	<b>„Pst, neříkej to mámě...“ aneb Přitažlivost, chození, sex a bezpečnost</b>	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
<b>12</b>	<b>„Jsem úplně mimo!“ aneb Drogy a alkohol versus bezpečnost, zdrženlivost a dialog</b>	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
<b>13 „Nuuuda!“ aneb Koničky a volný čas .....</b>	<b>200</b>
Když se zdravé zaujetí změní v nezdravou posedlost .....	201
Jak udržet dobu strávenou u počítače na rozumné úrovni .....	203
Otázky a odpovědi .....	204
<b>Závěr .....</b>	<b>209</b>
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
<b>Příloha 1</b>	
<b>Jak vést rodinnou poradou .....</b>	<b>214</b>
1. Kdy? .....	214
2. Jak dlouho by měla trvat? .....	214
3. Kde ji mít? .....	215
4. Má někdo poradou vést? .....	215
5. O čem máte mluvit? .....	215
6. Jak ukončit poradou .....	216
<b>Příloha 2</b>	
<b>Užitečné adresy .....</b>	<b>218</b>