



Obsah

PŘEDMLUVA ... 7

SEZNÁMENÍ S AUTORY ... 9

1. DOSPÍVÁNÍ MOJE A TĚCH DRUHÝCH ... 11

Dospívání ... 12

Biologické zrání ... 14

Psychické zrání ... 33

Rozumový vývoj ... 36

Sociální vývoj ... 39

Vývoj vztahu k sobě samému ... 43

Shrnutí – specifické problémy dospívání ... 44

2. POMOC, NEROZUMÍM SI S UČITELI ... 47

Úhel pohledu ... 49

Neochota učitelů vyslechnout náš názor ... 57

3. POMOC, NEROZUMÍM SI S RODIČI ... 61

Asertivita jako první pomoc při řešení konfliktů s rodiči ... 73

Vhodné techniky při komunikaci s rodiči ... 81

PATRIK JE ...

miluju



4. POMOC, NEROZUMÍM SI S KAMARÁDY ... 87

Mediace jako forma řešení vrstevnických konfliktů ... 88

Konflikty „spolužáků“ ... 90

Asertivita při jednání s kamarády/spolužáky ... 101

Vážné konflikty ... 106

Další možnosti řešení ... 106

5. POMOC, NEROZUMÍM UŽ ANI SÁM SOBĚ ... 109

Poznávám sám sebe ... 112

Vnímání svého těla ... 114

Pozitivní scénář života ... 119

Další cvičení vedoucí ke změně ... 131

RELAXACE NA ZÁVĚR NAŠEHO PUTOVÁNÍ
DOSPÍVÁNÍM ... 139

Relaxace vedená ... 142

Autorelaxace neboli Relaxuji si sám podle sebe ... 144

PÁR VĚT NA ZÁVĚR ... 153

LITERATURA ... 155

