

Obsah

Poděkování 7
Úvod: Kdo to spustil? 9

První část

Rodiče také potřebují hranice

1. Vzpomeňte si na své dospívání 21
2. Buďte hranicí 28
3. Navažte kontakt 32
4. Výčitky svědomí a strach 38
5. Jednotný přístup k výchově 43
6. Buďte celistvou osobností 47
7. Pro ty, kdo své děti vychovávají sami 51
8. Pro nevlastní rodiče 56

Druhá část

Pochopení světa dospívajících

9. Adolescence: poslední krok k dospělosti 63
10. Období obrovských změn 67
11. Dospívající uvažují jinak 71
12. Oddělení od rodičů 74
13. Od pozemského rodiče k nebeskému 80
14. Rozdíly mezi chlapci a děvčaty 83
15. Vliv kultury 87

Třetí část

Jak dospívajícímu stanovit hranice

16. Pátrejte po příčině problémů 95
17. Hranice mají čtyři kotvy 100
18. Nenechte se vykolejit 107
19. Důsledky 116

Čtvrtá část

Jak řešit časté problémy

20. Agresivní chování	127
21. Alkohol, drogy a závislosti	133
22. Bůh a duchovní život	139
23. Domácí práce	143
24. Hádky	147
25. Ignorování rodičů	151
26. Impulzivní jednání	155
27. Internet	159
28. Kamarádi	163
29. Mlčení	167
30. Náladovost	171
31. Neúcta	176
32. Nezdravé způsoby oddělení se od rodiny	181
33. Oblékání	185
34. Peníze	189
35. Podvádění a lhaní	193
36. Porušování dohod a slibů	197
37. Pozdní návraty	201
38. Řezné rány a sebepoškozování	205
39. Řízení motorových vozidel	209
40. Sex	213
41. Studijní problémy	218
42. Telefonování	222
43. Útěky z domova	226
44. Večírky	230
45. Vzdor	234

Epilog	239
---------------	-------	-----

Příloha A		
Kdy vyhledat odbornou pomoc	243

Příloha B		
Co dělat, když nevíte co dělat	244

Poznámky	246
----------	-------	-----