

OBSAH

PŘEDMLUVA	3
ÚVOD	4
SEBEVĚDOMÍ	7
Já jsem já	7
Být oblíbený	9
Původ nejistoty	10
Jak dosáhnu sebevědomého „Já jsem já!“?	13
Důležitost postoje	15
Poznej svoji osobnost	20
Jak si dodat větší odvahy?	23
Pozitivní vyzařování	25
Deník	31
PUBERTA	34
Za to mohou hormony!	34
Menstruace	35
Tampony nebo vložky?	37
Návštěva u ženského lékaře	38
Chlapci a děvčata v psychickém zmatku	40
DRUHÉ POHLAVÍ	44
Jenom kamarád	48
Problémy s nešťastnou láskou: „Nemiluje mne!“	50
Jak si můžeš sama pomoci	52
Běhat za ní nemá cenu	54
Lásku si nemůžeme vynutit	56
Existují v lásce rozdíly v chování chlapců a dívek?	56
Sebevědomí a citliví kluci	57
Citový svět dívek	59
Žárlivost	60
Je ostuda, že ještě nemám přítele nebo přítelkyni?	61



SEXUALITA	64
Mám, nebo nemám?	65
Strach z nechtěného těhotenství	68
Ochrana před AIDS	69
Co je petting? Je možné po pettingu otěhotnět?	70
Poprvé	70
Homosexualita	74
Sexuální zneužití, znásilnění	76
OUTSIDER	80
„Nikdo mne nesnáší“: Outsider	80
Jak si vytvoříš větší sebevědomí	83
Pozoruj své okolí	85
Máme hnusného spolužáka	86
Patřím radši k těm silným	89
DROGY A DROGOVÁ ZÁVISLOST	91
Pro jednu se nic nestane?	93
Jaké substance vedou k závislosti?	95
Ne ke svodům	99
Kouření	102
Alkohol	102
BÝT ŠTÍHLÁ ZA KAŽDOU CENU	104
Problémy s postavou	104
Nadváha	107
Program k získání štíhlé postavy	109
Bulimie	111
Mentální anorexie	115
PROBLÉMY S RODIČI	118
Pochop mne přece a ber mne vážně!	120
Řešit konflikty znamená navzájem si rozumět.	121
Problém neuklizeného pokoje	123
Když se rodičům nelíbí, jak vypadáš	124
Hádky kolem trávení volného času	125