

OBSAH

PŘEDMLUVA	7
ÚVOD	13

1. ČÁST CO SE TO S NAŠIMI KLUKY DĚJE?

KAPITOLA 1

Kterou cestou se vydá váš syn?	19
„Odlet“	20
Co se stane po odletu?	21
Štěstí a úspěch.	22
Moje cesta	24
Velká změna, kterou procházejí všichni kluci	25
Moderní rodiny	26
A co holky?	27
Jak s textem pracovat	28
Klíčové myšlenky 1. kapitoly	29

KAPITOLA 2

Z chlapce v muže: největší přerod ze všech	31
Rozdíly mezi chlapcem a mužem.	32
Chlapec uvězněný v mužském těle	32
Chlapec, nebo muž?.	33
Chlapec: „Jsem středem vesmíru a potřebuji, aby mě neustále někdo obdivoval.“	34
Zdravý muž: „Jsem součástí vesmíru a dělám to, co sám považuji za správné.“	35
Chlapec: „Jiní muži pro mě představují konkurenci. Moc je něco, co opatří mně.“	35

Zdravý muž: „S jinými muži spolupracuji. Moc je tu pro dobro celé komunity.“	36
Chlapec: „Budu žít věčně.“	37
Zdravý muž: „Jsem smrtelný a jednoho dne tento svět opustím.“	37
Chlapec: „Za své jednání nenesu žádnou odpovědnost.“	38
Zdravý muž: „Za své jednání přijímám plnou odpovědnost.“	39
Chlapec: „Jsem ovládán svými emocemi.“	39
Zdravý muž: „Své emoce dokážu ustát.“	40
Chlapec: „Chci matku.“	41
Zdravý muž: „Hledám vztah s ženou.“	41
Pokud se muži chovají jako malí kluci, moc dobře to vědí	42
Jak vypadá svět, když ho řídí malí kluci...	43
Jak se chlapecký pohled na svět projevuje ve společnosti	44
Jak můžeme svým synům pomoci dospět z chlapce v muže	45
Klíčové myšlenky 2. kapitoly	47

KAPITOLA 3

Proč jsou kluci „průšviháři“	49
Jako na horské dráze: fyzicky, emocionálně i spirituálně	51
Tlak na chlapcův intelekt	54
Role rodiče	55
Potřeby mladého muže	57
Chybějící spojovací článek	58
Klíčové myšlenky 3. kapitoly	60

KAPITOLA 4

Generace Z a digitální věk	61
Sex a internet	63
Překroucené vnímání reality a internet	65
Rozdělení digitálního světa.	65
Výzvy spojené s technologiemi a jak na ně.	66
Klíčové myšlenky 4. kapitoly	68

2. ČÁST JAK SVÉHO SYNA PŘIPRAVIT NA TO, CO HO VE SVĚTĚ ČEKÁ

KAPITOLA 5

S výchovou dospívajícího syna nemůžete začít až ve chvíli, kdy přijde do puberty	71
Jak vychovávat malého chlapce	74
Celá situace se změní	79

Klíčové myšlenky 5. kapitoly	80
--	----

KAPITOLA 6

Jak dát svému synovi to, co potřebuje	81
Jaký váš syn v dospívání bude?	82
Základem je zdravá osobní identita	83
Faktory ovlivňující osobní identitu	85
Když jde všechno dobře: 8–10 bodů	88
Když se to ještě může spravit, ale i zvrtnout: 5–7 bodů	89
Kritická zranitelnost: 0–4 body	90
Jak úspěšně bojovat s vlivem technologií, alkoholu, drog a tlakem „party“	91
Experimentovat je normální	94
Jak u dospívajících mužů předcházet depresi – pomáhat jim rozvíjet jejich potenciál	95
Tlak vrstevníků a tyranie marketingu	97
Klíčové myšlenky 6. kapitoly	99

KAPITOLA 7

Klíčový vztah „otec a syn“	101
Být otcem chlapce a otcem mladého muže není totéž	103
Páni, jak moc se věci najednou změní!	104
Ukažte mu svůj svět a seznamte ho se světem mužů	105
Vezměte jej s sebou, když trávíte čas se svými kamarády	107
Pojmenujte jeho nadání a ukažte, že vidíte jeho jedinečnou hodnotu	108
Vstupte do světa svého syna	109
Nějaký čas byste spolu měli trávit sami (aniž by vás kdokoli rušil).	110
Vytvořte novou rovnováhu posunem v rozdělení moci	111
To nejhorší, co můžete udělat, je svého syna zahanbit	113
Svobodný otec, který vychovává dítě sám	116
Dary mentora	117
Varování ohledně mentoringu	120
Klíčové myšlenky 7. kapitoly	122

KAPITOLA 8

Jedinečný vztah mezi matkou a synem.	123
Překrásné pouto.	124
Být matkou kluka je něco jiného než být matkou dospívajícího muže	125
Jestliže se váš vztah nevyvíjí...	127
Dopad vašeho vztahu na budoucí vztahy vašeho syna s dalšími ženami.	130
Jak tento nový vztah vypadá?	133
Respekt mezi matkou a synem	133

Zdravá, otevřená komunikace134
Svobodná matka135
Klíčové myšlenky 8. kapitoly139

KAPITOLA 9

Základní dovednosti, které si váš syn potřebuje do života osvojit141
Chápat, že s výhodami či privilegii je vždy spojena nějaká zodpovědnost. . .142	
Umění se nevzdávat, když se věci nevyvíjejí, jak by chtěl.145
Vysoké EQ, SQ a GQ.147
Být kreativní při řešení svých problémů149
Uvědomovat si sílu spolupráce s dalšími lidmi150
Klíčové myšlenky 9. kapitoly151

KAPITOLA 10

Zdraví a fyzická kondice153
Zdravé jídlo153
Dostatek spánku154
Pravidelné cvičení.155
Čas strávený v přírodě155
Klíčové myšlenky 10. kapitoly157

3. ČÁST PŘECHODOVÉ RITUÁLY V 21. STOLETÍ

KAPITOLA 11

Příběh jednoho přechodového rituálu161
---	------

KAPITOLA 12

Přechodové rituály v 21. století.169
Co to přesně přechodový rituál je?171
Událost zdůrazňující zásadní změnu v našem životě172
Rituál (zvyk, tradice či obřad)173
Přechodový rituál proměny chlapce v muže174
Proč potřebujeme moderní rituál proměny chlapce v muže174
Přechodové rituály v dnešní době175
Co všechno může moderní rituál proměny chlapce v muže ovlivnit179
Posun od uvažování chlapce k uvažování zdravého muže183
Dobří mentoři184
A co synové bez táty?185
Klíčové myšlenky 12. kapitoly186

KAPITOLA 13

Jak se zapojit do rituálu proměny chlapce v muže, který svou podobou odpovídá životu v 21. století187
Správné načasování188
Celý proces si nastudovat, naplánovat a co nejlépe jej pochopit	190
Požádat o pomoc další lidi	190
Zajistit řádné provedení všech částí rituálu191
Přístupovat k věcem s respektem a myslet na bezpečnost.191
Klíčové myšlenky 13. kapitoly192

KAPITOLA 14

Jak provést vlastní rituál přechodu chlapce v muže193
Oddělení.193
Když není čas...195
Přechod195
Příběh195
Zkouška197
Rozpoznat jeho talent a podpořit jej v tom, aby svůj potenciál rozvíjel199
Návrat199
Role mentora po návratu z rituálu	200
Navazující aktivity po návratu z rituálu	201
Klíčové myšlenky 14. kapitoly	202

ZÁVĚR.	203
----------------	-----

PODĚKOVÁNÍ	205
----------------------	-----

INSPIRACE PRO VŠECHNY, KDO JSOU V RODIČOVSKÉ ROLI . .	207
---	-----

Odkazy	209
------------------	-----

Další literatura213
----------------------------	------