

Obsah

	Předmluva – Slovo na cestu	9
1.	Dospívání – mimořádná životní kapitola <i>puberta jako počátek dospívání – co je dospívání – změny v dospívání – dospívání v dějinách – dospívání v různých kulturách – primární a sekundární pohlavní znaky – výživa v dospívání – psychologie dospívání – porozumět dospívajícím</i>	15
2.	Studia a budoucnost <i>školní problémy dospívajících – studijní techniky – zefektivnění domácího studia – pomoc rodičů – jak uspět u zkoušky – plány do budoucnosti: volba povolání – typ osobnosti a volba povolání – první zaměstnání</i>	37
3.	V rodině <i>generační rozdíly – styly rodičovské výchovy – umění vzájemné komunikace – co očekávají dospívající a co dospělí – rodinné klíma – jak dobře vycházet s rodiči</i>	63
4.	V partě a mezi přáteli <i>funkce party – formování skupiny – osamělost v dospívání – vývojové fáze skupiny – asociální chování a jeho příčiny – vztah rodičů k partě dospívajících – módní trendy: hudba, kino, televize</i>	81
5.	Láska, city, osobnost <i>dospívající a krize identity – fáze psychosociálního vývoje – o sebevědomí – anorexie a bulimie – první láska – zklamání v lásce – deprese v dospívání – o sebevraždě a jak jí předejít – o naději</i>	97
6.	O drogách <i>jak se vytváří závislost – faktory ovlivňující užívání drog – nejběžnější drogy a jejich účinky – jak přestat kouřit – alkohol a my – prevence drogové závislosti – gamblersství</i>	125

7.	Kapitola (nejen) o sexu	147
	<i>moderní doba a sexualita mladistvých – vyvážený pohled na sex – masturbace, její vliv a rizika – o intimním vztahu – těhotenství v dospívání – pohlavně přenosné nemoci – sexuální výchova – jak mluvit o sexu: s dětmi a dospívajícími</i>	
8.	Kudy a kam – aneb o životních hodnotách	169
	<i>proč mladí lidé zpochybňují hodnotový svět svých rodičů – dospívající a žebříček hodnot – stupně morálního vývoje – o víře a spiritualitě</i>	
	Bibliografie	188
	Rejstřík	189