

# Obsah

---

Radujte se ze své nové role rodiče pubertáka! . . . . . 11

## 1. KAPITOLA

### OBDOBÍ INTENZIVNÍHO STUDIA

#### PŘÍPRAVA NA TEENAGEROVSKÁ LÉTA . . . . . 20

Neohrožený nový svět . . . . . 22

Pochopení toho, čím je váš teenager motivován. . . . . 22

Nejdůležitější zvyky vysoce úspěšného rodiče. . . . . 25

Dej mi svou bezmeznou lásku . . . . . 25

Dej mi svou bezmeznou lásku, 2. část . . . . . 27

Zesilte vnitřní hlas svého dítěte . . . . . 28

Rozviňte mysl schopnou řešit problémy . . . . . 30

Naslouchejte! . . . . . 31

Začněte s rozhovorem . . . . . 32

Nevládněte železnou rukou . . . . . 33

Jak být dokonalým vzorem . . . . . 36

Vy nejste vaše dítě . . . . . 38

## 2. KAPITOLA

### TĚLESNÁ VÝCHOVA: MĚNÍ SE TĚLO A MYSL

#### VAŠEHO TEENAGERA . . . . . 40

Všechno záleží na načasování. . . . . 42

Jeho a její puberta . . . . . 42

Čichám, čichám teenagera . . . . . 43

Počáteční a pozdější znaky dívčí puberty. . . . . 44

Počáteční a pozdější znaky chlapecké puberty . . . . . 48

Vše o prsou . . . . . 49

Kupování podprsenky bez rozpaků. . . . . 50

Koupě dobře padnoucí podprsenky . . . . . 52

Naučte se podprsenkové názvosloví . . . . . 54

Menstruační periody a pochopení . . . . . 56

Není to prokletí!. . . . . 56

Pohotovostní příprava na rudé dny . . . . . 59

Menstruační křeče . . . . . 60

Nevyzpytatelné penisy . . . . . 61

Co se to tam dole děje? . . . . . 61



Poluce . . . . .	62
Spontánní erekce a jiná překvapení . . . . .	65
Podpořte sportovní mančaft! . . . . .	66
Masturbace není sprosté slovo. . . . .	67
Je to zcela přirozené. . . . .	67
Opravdu neoslepneš. . . . .	68
Udržování čistoty se správnou hygienou pro náctileté . . . . .	69
Pryč s tělesným pachem! . . . . .	72
Blbnutí . . . . .	73
Mozek vašeho teenagera pod vlivem hormonů . . . . .	73
Donutila mě k tomu moje amygdala! . . . . .	74
Neboli co se skutečně děje s mozkiem vašeho dítěte . . . . .	74
Jako teenager jsem byl závislý na videu. . . . .	76
Náctileté zombie mezi námi . . . . .	80
Co potřebujete vědět o spánku teenagerů . . . . .	80
Časové nastavení teenagera . . . . .	80
Vraťte zpátky noc! . . . . .	83
Jak dostat teenagera ráno z postele . . . . .	84
Zrada kůže . . . . .	84
Milia, uhry, akné a trápení. . . . .	84
Pár příkazů a zákazů . . . . .	85
Záchvaty přejídání a rostoucí teenager . . . . .	88
Jak se naučit mít tohle individuum rád . . . . .	90
Za všechno můžou geny – a mnoho dalších věcí. . . . .	91
Tvé tělo, tvá osobnost. . . . .	92
Pečlivé holení . . . . .	94
Odstraňování ochlupení . . . . .	94
Chlapecká verze . . . . .	94
Dívčí vydání . . . . .	97
Vydání náctiletého fanatika. . . . .	98

### 3. KAPITOLA

<b>ŠKOLNÍ MÁMENÍ: ZVLÁDÁNÍ STUDENTSKÉHO ŽIVOTA . . . . .</b>	<b>100</b>
Dosažení určité úrovně . . . . .	102



A čí je to vlastně problém? . . . . .	102
Co je skutečným důvodem zhoršení známek? . . . . .	103
Nerozčilujte se – pomozte! . . . . .	104
Jak si udržet známky šetřením s energií. . . . .	106
Skutečné vyšetření. . . . .	107
Co když se jedná o poruchu učení? . . . . .	107
Domov je tam, kde se dělají domácí úkoly . . . . .	109
Při všem jde jen o zvyk. . . . .	109
Dohlížet, nebo zasahovat? . . . . .	111
Silná úzkost . . . . .	114
Pomoc dítěti se zvládním stresu . . . . .	114
Dýchání je základ . . . . .	115
Šikana, zlé děti a zraněné city . . . . .	117
Jak rozpoznat šikanu . . . . .	117
Jak si posvítit na šikanujícího . . . . .	119
Zapojte školu. . . . .	120
Co říkají odborníci . . . . .	124
Jak si poradit se sprátkem při jízdě autem . . . . .	125
Připraven, či nikoliv. . . . .	126
Čas pomýšlet na vysokou školu . . . . .	126
Výlety a návštěvy akademické půdy . . . . .	127

#### **4. KAPITOLA**

#### **STUDIUM SOCIOLOGIE: PŘÍBĚH VAŠEHO TEENAGERA . . . . . 130**

Už nejste středem dětského vesmíru . . . . .	132
Syndrom opuštěného hnízda . . . . .	133
Rodičovské vydání . . . . .	133
Pravda o spolčování se . . . . .	135
Splynutí s davem. . . . .	135
Zlé holky a nevyzpytatelní kluci. . . . .	138
Seznamte se se stereotypy . . . . .	138
Špatný až na kost? . . . . .	139
Odborná mluva. . . . .	141
Jak zajistit teenagerovi bezpečí ve virtuálním světě . . . . .	141



Nejlepším lékem je prevence . . . . .	142
Důvěřuj, ale prověřuj. . . . .	144
Sexuální lovci na lovu . . . . .	145
Pravidla virtuálního světa . . . . .	146
Sexuální výchova . . . . .	147
Čas na rozmluvu. . . . .	147
Mé tělo, mé já . . . . .	147
Sex je to slovo. . . . .	149
Pohlavní nemoci jsou děsivé, a další vážná témata . . . . .	151
Riskantní management. . . . .	151
Ochrana, ochrana, ochrana . . . . .	152
Proměny lásky . . . . .	153
Jak být chápatícím rodičem . . . . .	154
Je můj teenager gay? . . . . .	156
Rozchod je těžký . . . . .	159
Taneční horečka . . . . .	161
Taneční zábavy, plesy a další namlouvací rituály . . . . .	161
Není to mixážní pult vašeho dědečka . . . . .	161
Tipy na plesy a zábavy . . . . .	164

## 5. KAPITOLA

### JAZYKOVÉ POTŘEBY: DŮLEŽITOST KOMUNIKACE. . . . . 166

Témata rozhovoru. . . . .	168
Kázání nezabírá . . . . .	168
Na všechno přikyvujte. . . . .	169
Užívání vět s „já“ . . . . .	170
Učte se naslouchat . . . . .	172
Nebuďte škodolibí . . . . .	172
Jak si poradit se lhaním . . . . .	173
Když je kladení odporu marné . . . . .	174
Staré dobré ignorování? . . . . .	175
Dramatické chování . . . . .	176
Nenávidím tě! Fakt tě nenávidím! . . . . .	176
Rizika klení . . . . .	177



Emocionální záchvaty . . . . .	180
Když už to nejde vzít zpátky . . . . .	180
Když padají ostrá slova . . . . .	181
Kryjte se! . . . . .	181
Smutná nálada . . . . .	183
Příznaky deprese náctiletých . . . . .	183

## 6. KAPITOLA

### VEČÍRKY: NEZÁVISLOST A TESTOVÁNÍ STANOVENÝCH MEZÍ . . 186

Domácí pravidla a meze . . . . .	188
Pravda a vyvozování důsledků . . . . .	189
Zvládněte roli vymahače . . . . .	191
Možné je vše: . . . . .	192
Riziko užívání drog . . . . .	192
Budte připraveni . . . . .	193
Jak si zachovat tvář i při říkání ne . . . . .	195
Rozhovory o řízení . . . . .	198
Učení se silničním předpisům . . . . .	198
Peníze, práce a zodpovědnost . . . . .	202
Vydělávání peněz . . . . .	202
Dobrodružství v životě teenagerů . . . . .	205

## 7. KAPITOLA

### DOKONČENÍ STUDIA: OPUŠTĚNÍ HNÍZDA A ROZLET . . . . . 208

Co čekat, když očekáváte odchod dítěte z domu . . . . .	211
Praktické záležitosti . . . . .	213
Návrat . . . . .	213
Čas vyhodit radostí čepicí do vzduchu . . . . .	215

### PŘÍLOHA . . . . . 216

Rejstřík . . . . .	218
Poděkování . . . . .	221
O autorech . . . . .	221
O ilustrátorech . . . . .	221