

# Obsah



Předmluva.....	12
----------------	----

## KAPITOLA 1

### Jak porozumět dospívání

Vaše vlastní dospívání.....	16
Mozek teenagera.....	18
Průvodce dospíváním.....	20
Spokojený život s teenagerem.....	24

## KAPITOLA 2

### 13–14 let

Za minutku to tady uklidím.....	28
Potřebuji nový telefon.....	30
Jak budu vysoký?.....	32
Není tu nic k jídlu.....	34
Nemám co na sebe.....	36

#### Jak přežít – manuál pro rodiče

Sociální sítě.....	38
On je tak hezký!.....	40
Za všechno můžu jen já.....	42
Nesnáším tě!.....	44

#### Jak přežít – manuál pro rodiče

Komunikace s teenagery.....	46
Sprchoval jsem se před týdnem.....	48

Ona je hrozná potvora!.....	50
Mám toho strašně moc.....	52
Nešel jsem na oběd.....	54
Tohle je pro děti.....	56

#### Jak přežít – manuál pro rodiče

Tlak vrstevníků a FOMO.....	58
Potřebuji nové prádlo.....	60
Pořád se do mě naváží.....	62

#### Jak přežít – manuál pro rodiče

Problémy s kamarády.....	64
Všichni mají lepší známky než já.....	66
Omluvíš mě z tělocviku?.....	68
Ráno vůbec nemám hlad.....	70
Vy jste tak trapní!.....	72
Je to šílená nuda.....	74
Dal tu fotku na internet.....	76

#### Jak přežít – manuál pro rodiče

Sebepoškozování.....	78
Já těmi dveřmi nepráskla.....	80
Do školy nejdu.....	82
Někdo mě označil na fakt děsné fotce.....	84
Nikdo se neučí víc.....	86
To je hrozná fotka.....	88
Jsem moc chlupatá.....	90
Ona je hrozná rajda.....	92
Tu počítačovou hru hrají úplně všichni.....	94
Je to můj telefon.....	96
Na ten protest jdu.....	98

## KAPITOLA 3

### 15–16 let

Přestaňte mě sledovat na sociálních sítích.....	102
Nechte mě spát!.....	104
Nemůžu ven, mám hroznou plet'.....	106
Je to jen kamarád.....	108

#### **Jak přežít – manuál pro rodiče**

Sex a antikoncepce.....	110
Všechny kamarádky si barví vlasy.....	112
Potřebuji se oholit.....	114
Musím víc posilovat.....	116
Nikdy mě neposloucháte.....	118

#### **Jak přežít – manuál pro rodiče**

Sexualita a gender.....	120
Všechny kamarádky vypadají perfektně.....	122
Můžu dostat kapesné předem?.....	124
Vy mluvíte sprostě, a já nesmím?.....	126
Já se ale učím.....	128

Už jen jednu hru.....	130
Nepozvali mě.....	132

#### **Jak přežít – manuál pro rodiče**

Pomoc s učením.....	134
Chci být sama.....	136
Ona je váš mazánek.....	138

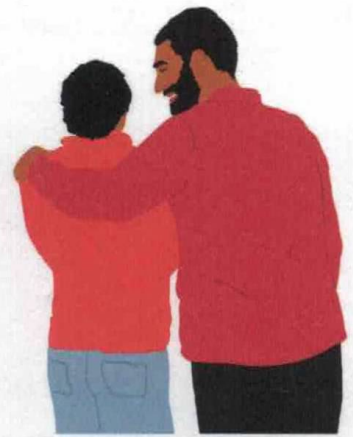
#### **Jak přežít – manuál pro rodiče**

Nová rodina.....	140
Je mi to jedno.....	142
Já vám nelžu.....	144
Obléknu si, co budu chtít.....	146
Jenom mě kritizujete.....	148

#### **Jak přežít – manuál pro rodiče**

Jak mluvit o pornografii.....	150
Můj učitel mě nesnáší.....	152
Táta mi to dovolil.....	154
Netuším, co je to za cigarety v mé tašce.....	156
Pomoc! Jdu pozdě!.....	158
Když dostanu špatnou známku, zabiju se.....	160





### **Jak přežít – manuál pro rodiče**

Problémy s jídlem.....	162
Stejně tam půjdu.....	164
Nemám na to čas.....	166
Necítím se ve škole bezpečně.....	168
Jdeme dnes ven spolu.....	170
Té lahve jsem se ani nedotkla.....	172
Mohl bych si udělat řidičák?.....	174
Jsem gay.....	176

## KAPITOLA 4

### 17–18 let

Proč chcete mluvit s mým třídním?.....	180
Vy moje kamarády vůbec neznáte.....	182
Myslela jsem si, že mám volno.....	184
Mohu si dát zvětšit rty?.....	186

### **Jak přežít – manuál pro rodiče**

Úzkosti a deprese.....	188
------------------------	-----

Chtěla bych si dát rok volno.....	190
Můžete to udělat vy?.....	192
Může u nás můj kluk přespat?.....	194

### **Jak přežít – manuál pro rodiče**

Sex jen se souhlasem.....	196
Žijeme jen jednou.....	198
Chci se nechat tetovat.....	200

### **Jak přežít – manuál pro rodiče**

Drogy.....	202
Rozešli jsme se.....	204
Chybíte mi.....	206
Elektronické cigarety jsou v pohodě.....	208
Bojím se budoucnosti.....	210
Promiň, že jsem se neozvala.....	212

Rejstřík.....	214
Poděkování.....	220

