

# Obsah

---

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Předmluva Jacquelyny Wilsonové..... | 11 |
| Úvod Gill Hinesové.....             | 13 |
| Úvod Alison Baverstockové.....      | 18 |

## KAPITOLA JEDNA

|  |    |
|--|----|
| <b>Výchova dospívajícího dítěte</b> .....                            | 21 |
| Jak poznáte správně vychovaného mladého<br>člověka .....             | 23 |
| Nezbytné zásady rodiče dospívajícího dítěte ..                       | 25 |
| Co dělá dobrého rodiče? .....  | 29 |
| Klíčové úkoly pro rodiče .....                                       | 31 |
| Kdo vychovává vaše dospívající dítě? .....                           | 33 |
| Proč záleží na dobré výchově .....                                   | 33 |
| Kdo další vám může při výchově<br>dospívajícího dítěte pomoci? ..... | 35 |

## KAPITOLA DVĚ

|   |    |
|---|----|
| <b>Svět dospívajícího</b> .....             | 37 |
| Obvyklé pocity dospívajících .....          | 40 |
| Problémy s dospívajícími – a s rodiči ..... | 42 |
| Co deptá rodiče .....                       | 42 |
| Co deptá dospívající .....                  | 43 |
| Komunikace .....                            | 44 |
| Otravné fráze rodičů .....                  | 44 |

|   |    |
|---|----|
| A nyní dobré zprávy - co dospívající chtějí . | 45 |
| Rodičovské pasti .....                        | 46 |
| Uvedení do souvislosti .....                  | 47 |

## KAPITOLA TŘI

### **Faktor dobrého pocitu:**

|   |    |
|---|----|
| <b>podpora sebeúcty a sebevědomí</b> .....  | 49 |
| Co je sebeúcta a co sebeúcta není .....   | 50 |
| Jak sebeúctu chápou dospívající .....   | 51 |
| Jak poznat, zda má mladý člověk zdravou<br>sebeúctu .....                         | 53 |
| Jak poznat, zda má mladý člověk malou<br>sebeúctu .....                           | 54 |
| Vzhled .....  | 56 |
| „Ideální já“ v širších souvislostech .....  | 59 |
| Některé obvyklé fráze „musíš“ a „nesmíš“<br>a slova, která volit místo nich ..... | 60 |
| <i>Dvanáct užitečných tipů jak pomoci<br/>dospívajícím získat sebeúctu</i> .....  | 61 |
| Dotazy a odpovědi .....   | 64 |

## KAPITOLA ČTYŘI

### **„Posloucháš mě vůbec?“:**

|  |    |
|--|----|
| <b>způsob vyjadřování, klení, lhaní<br/>a základy komunikace</b> ..... | 69 |
| Jak mluvit s dospívajícími .....                                       | 71 |
| Několik běžných chyb v komunikaci .....                                | 73 |
| Sprostá slova .....  | 73 |
| Pořídte si „krabičku na pokuty<br>za sprostá slova“ .....              | 75 |
| Lhaní .....  | 76 |
| Proč dospívající lžou .....  | 77 |
| Proč je potřeba, aby dospívající mluvili<br>pravdu .....               | 77 |
| Notorický lhář .....   | 78 |

|  |    |
|--|----|
| Povzbuzujte dospívající, aby si s vámi povídali                        | 79 |
| <i>Deset užitečných tipů jak komunikovat<br/>s dospívajícími</i> ..... | 82 |
| Dotazy a odpovědi .....  | 84 |

## KAPITOLA PĚT

|   |     |
|---|-----|
| <b>Role rodiny</b> .....  | 93  |
| Zděděné hodnoty .....   | 95  |
| Rodinné hodnoty .....   | 95  |
| Rodina je místo, kde se učíme být sami sebou                                  | 96  |
| Konflikt v rodině .....   | 97  |
| Sourozenecká rivalita .....   | 98  |
| Čtyři kroky k vyřešení sporu .....  | 100 |
| Odlehčete dusnou atmosféru .....  | 102 |
| Jak říkat „ne“ a trvat na něm .....   | 102 |
| <i>Třináct užitečných tipů jak vytvořit pevná<br/>    rodinná pouta</i> ..... | 103 |
| Dotazy a odpovědi .....   | 106 |

## KAPITOLA ŠEST

|  |     |
|--|-----|
| <b>„Všichni moji kamarádi můžou“:</b>                                    |     |
| <b>vliv vrstevníků a přátel</b> .....                                    | 119 |
| „Když poznám sebe, poznám tebe“ .....                                    | 121 |
| Kdo jsou vaši přátelé? .....   | 121 |
| „Pravidla“ přátelství .....  | 122 |
| Chlapci a děvčata si jdou hrát ven .....                                 | 122 |
| Loajalita a žalování .....   | 123 |
| Co se děti učí od vás .....  | 124 |
| Dynamika skupiny .....   | 124 |
| Jak si udělat přátele .....  | 126 |
| Co dělat, když se vám nelíbí kamarádi vašich<br>dospívajících dětí ..... | 128 |
| Pomoc dětem vyrovnat se s odmítnutím .....                               | 129 |
| Dotazy a odpovědi .....  | 130 |

## KAPITOLA SEDM

### Šikana:

|   |     |
|---|-----|
| <b>prevence a boj proti ní</b> .....  | 139 |
| Jak rozeznat šikanu .....   | 139 |
| Disciplína jako forma šikany .....  | 142 |
| Nejdůležitější pravidla pro boj s šikanou .....   | 144 |
| Práva a privilegia .....  | 144 |
| Ujasněte si pojmy .....   | 145 |
| Povinnosti .....  | 146 |
| Spravedlnost .....  | 147 |
| Šikanuje vaše dítě ostatní? .....   | 147 |
| <i>Pět užitečných tipů jak pomoci svým dětem<br/>    nepodílet se na šikanování</i> ..... | 148 |
| Co dělat, když vám dítě řekne, že je ve škole<br>obětí šikany .....                       | 150 |
| Dotazy a odpovědi .....   | 151 |

## KAPITOLA OSM

### „Proč jste mi to nepřipomněli?“:

|   |     |
|---|-----|
| <b>organizace času, sebekázeň a dodržování<br/>termínů</b> .....                  | 161 |
| Jak se naučit zorganizovat si věci .....  | 163 |
| <i>Pět užitečných tipů jak být dobrým<br/>    organizátorem</i> .....             | 163 |
| V jakém pořadí plnit úkoly .....  | 164 |
| Sebekázeň .....   | 166 |
| Jak začít den .....   | 168 |
| Stres ze zkoušek .....  | 170 |
| Jak zvládnout stres .....   | 171 |
| <i>Čtyři užitečné tipy jak jednat s dospívajícím<br/>    ve stresu</i> .....      | 172 |
| Jak se vyhnout panice, když se na dítě<br>valí práce .....                        | 172 |
| Pěstujte v dětech dodržování pracovních<br>návyků i v době, kdy nejste doma ..... | 174 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Dotazy a odpovědi ..... | 175 |
|-------------------------|-----|

## KAPITOLA DEVĚT

### **Peníze, peníze, peníze:**

|  |            |
|--|------------|
| <b>kolik, jak často a jak jsou důležité.....</b> | <b>183</b> |
| Jak stanovit kapesné.....                        | 185        |
| Co žádat na oplátku.....                         | 186        |
| Čí tyhle peníze doopravdy jsou? .....            | 187        |
| Dotazy a odpovědi .....                          | 188        |

## KAPITOLA DESET

### **„V tomhle ven nepůjdeš!“:**

|   |            |
|---|------------|
| <b>co chtějí dospívající nosit, co je vhodné,<br/>a co ne .....</b>                   | <b>193</b> |
| <i>Čtyři užitečné tipy jak se zbavit závislosti<br/>na značkách .....</i>             | <i>194</i> |
| Co o vás šaty vypovídají .....  | 196        |
| <i>Devět užitečných tipů jak si vypěstovat vkus<br/>v oblékání.....</i>               | <i>196</i> |
| Kolik oblečení mladí lidé potřebují .....   | 198        |
| Nakolik odhalit tělo.....   | 199        |
| Zkrášlování těla: piercing, barvení vlasů<br>a tetování .....                         | 200        |
| <i>Pět užitečných tipů pro dívky<br/>jak se „bezpečně“ obléknout na večírek .....</i> | <i>201</i> |
| Dotazy a odpovědi .....   | 201        |

## KAPITOLA JEDENÁCT

### **„Pst, neříkej to mámě...“:**

|   |            |
|---|------------|
| <b>sex, namlouvání, schůzky a rizika .....</b>                                    | <b>205</b> |
| Proč je sexuální poučení důležité .....   | 206        |
| Namlouvání a schůzky .....  | 207        |
| Přátelství mezi chlapci a dívkami.....  | 208        |
| Co dělat, když všichni kamarádi vašeho<br>dítěte s někým chodí – jen ono ne ..... | 209        |

|  |     |
|--|-----|
| Jak zařídit, aby vaše dítě někdo pozval<br>na schůzku .....  | 210 |
| Sex a poučení o sexu .....   | 212 |
| Abychom si rozuměli .....  | 213 |
| Kdy mluvit o sexu .....  | 214 |
| Co se změnilo od doby, kdy jste měli<br>sexuální výchovu ve škole .....  | 215 |
| Sex v souvislostech .....  | 216 |
| <i>Pět užitečných tipů k vytvoření dobrých vztahů</i> .  | 217 |
| Spokojené sexuální vztahy jsou ty,<br>kde je morálka .....   | 218 |
| Ujasněte si stanoviska .....   | 218 |
| Proč je důležité, aby si rodiče s dětmi povídali<br>o sexu – a nenechali to jen na učitelích<br>ve škole ..... | 220 |
| Co dělat, když má dcera podezření,<br>že je těhotná .....  | 222 |
| Co dělat, když váš syn je otcem<br>nenarozeného dítěte .....   | 222 |
| Dotazy a odpovědi .....  | 223 |

## KAPITOLA DVANÁCT

### „V rauši!“:

|  |     |
|--|-----|
| <b>pod vlivem drog a alkoholu kontra<br/>    zdrženlivost a dialog</b> ..... | 235 |
| Jak poznat, kdo může mít sklony k závislosti .                               | 236 |
| Poučení o drogách – ve škole a mimo školu...                                 | 237 |
| Čeho se rodiče skutečně musí obávat –<br>nejen drog, ale i alkoholu .....    | 238 |
| Jak podporovat rozumnou spotřebu<br>alkoholu .....                           | 239 |
| Jak zvýšit šance, že se dospívající neopijí ...                              | 240 |
| Kouření .....  | 241 |
| Jaké jsou druhy drog a jak jsou dostupné.....                                | 242 |
| Vaše děti by měly znát rizika užívání drog .                                 | 245 |

|  |     |
|--|-----|
| Zahajte diskusi .....                      | 246 |
| Drogy - volný pád .....                    | 247 |
| <i>Dvanáct užitečných tipů pro rodiče:</i> |     |
| <i>mladí a drogy</i> .....                 | 249 |
| Dotazy a odpovědi .....                    | 251 |

## KAPITOLA TŘINÁCT

### „Nu-da!“:

|   |     |
|---|-----|
| <b>koníčky a volný čas</b> .....  | 259 |
| Když zdravé zaujetí přeroste do nezdravé<br>posedlosti .....              | 261 |
| Jak udržet množství času stráveného<br>u počítače na rozumné úrovni ..... | 263 |
| Dotazy a odpovědi .....   | 264 |

## ZÁVĚR

### **Pohled do budoucnosti: co chceme**

|  |     |
|--|-----|
| <b>pro své děti</b> .....                                    | 271 |
| A co teď .....   | 273 |
| Pocity odloučení .....                                       | 274 |
| A na závěr: Jak chcete, aby si vás děti<br>pamatovaly? ..... | 277 |

### **Dodatek 1: Jak vést rodinné setkání** ..... 279 |

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| 1. Kdy? .....                        | 279 |
| 2. Jak dlouho by mělo trvat? .....   | 280 |
| 3. Kde ho pořádat? .....             | 280 |
| 4. Měl by setkání někdo řídit? ..... | 281 |
| 5. Co byste měli probírat? .....     | 281 |
| 6. Jak setkání ukončit? .....        | 283 |

### **Dodatek 2: Užitečné adresy** ..... 284 |

### **Rejstřík** ..... 286 |