

Obsah

Věnování	7
Předmluva	9
Úvod	11
1. Puberta – Těší mě, seznamme se!	15
1.1 Co se děje v těle	15
1.2 Co se děje v hlavě	19
1.3 Spánek v pubertě	24
1.4 Výživa v pubertě	28
1.5 Sebe přijetí, tvorba sebehodnoty a cesta k sebevědomí v pubertě	36
1.6 Tvorba sebehodnoty v pubertě – jak ji mohou podpořit rodiče	40
2. Emoce a emoční zdraví – klíč k pubertě, kterou si užijeme	43
2.1 Co je to emoce, jaké jsou její fáze a proč je pro dospívající větším oříškem než pro dospělé	43
2.2 Druhy emocí	48
2.3 Jak zvládat hněv a vztek	49
2.3.1 Jak zvládat vztek – tip na praktické sebepoznávací cvičení Ledovec	52
2.4 Jak zvládat strach	53
2.4.1 Jak přemoci strach v každodenních situacích v pubertě – prevence patologických jevů, jako je sebepoškozování	56
2.5 Jak zvládat smutek	59
2.6 Hurá! Radost! Průvodce radostí a jejím pochopením	62
2.6.1 Jak na radost – praktické tipy	68

3.	Komunikace – jak se s pubertáky domluvit	71
3.1	Proč bývá tak těžké „domluvit se“ – hlavní překážky v komunikaci	71
3.2	Co všechno je komunikace	76
3.3	Aktivní naslouchání	78
3.4	Pasivní naslouchání	81
3.5	Hranice a proč jsou důležité	83
3.6	SMART dohoda	85
3.7	Praktické cvičení k překonání hlubokých bariér v komunikaci . .	87
4.	Motivace – jak vést pubertáky k tomu, aby žili naplno . . .	91
4.1	Různé motivační strategie, jejich výhody a úskalí v pubertě . . .	91
4.2	Vztah mezi odměnou a motivací	97
4.3	Jak děti motivovat – praktické tipy	99
4.4	Konstruktivní nalézání autentických cest k udržení motivace .	100
4.5	Jak si vytvořit pomáhající návyky	104
4.6	Podpurné nástroje, které pomáhají motivaci udržet	106
4.7	Flow	107
5.	Výchova	109
5.1	Výchova dětí v pubertě	109
5.2	Bezpodmínečná a podmíněná rodičovská láska v pubertě – jaký je rozdíl a možné důsledky	115
5.3	Konstruktivní cíle výchovy v pubertě	118
5.4	Partnerský versus autoritativní přístup – jak přistoupit k výchově dětí v pubertě	120
5.5	Výchova sourozenců v pubertě	123
5.6	Výchova k objevování vlastní cesty	127
	Místo závěru – DESATERO RODIČE, který si užívá pubertu se svými dětmi	131
	Doslov	135
	Literatura	136