

# OBSAH

Předmluva.....	6
Vývoj preadolescenta .....	8
Jací jste byli vy ve věku 8 až 12 let?.....	12
Jaké jsou hodnoty vaší rodiny?.....	14

## KAPITOLA 1

### 8–10 let

Mami, nedělej to! .....	18	Všichni kamarádi mají telefon.....	62
Už tam budeme?.....	20	<b>Jak přežít – manuál pro rodiče</b>	
Bude se mi stýskat.....	22	Změna klimatu .....	64
<b>Jak přežít – manuál pro rodiče</b>		Vždyť si přece dělám úkoly .....	66
Komunikace s mladšími teenagery .....	24	Nevydržím jen tak sedět.....	68
Chci psa .....	26	Já ho nepraštil! .....	70
Dáme si závod! .....	28	Nepodrželi mi u oběda místo.....	72
Dnes se nebudu koupat.....	30	Myslel jsem, že to nevadí.....	74
<b>Jak přežít – manuál pro rodiče</b>		Dělali jsme to jen jako .....	76
Videohry .....	32	Také někdy umřete?.....	78
Existuje Ježíšek? .....	34	Není to sprosté, ale legrační.....	80
Už jen jednu hru.....	36	Přespím u kamarádky .....	82
Jsem superhrdina! .....	38	<b>Jak přežít – manuál pro rodiče</b>	
Dělají si ze mě legraci.....	40	Spory mezi sourozenci .....	84
Už nemusím do postele tak brzy .....	42	Chci se s ostatními namalovat .....	86
Chci se přitulit!.....	44	Dostal jsem jedničku! .....	88
Nic se neděje!.....	46	Jsmo nejlepší kamarádi.....	90
Nevstupovat! .....	48	Jsem nula .....	92
<b>Jak přežít – manuál pro rodiče</b>		Nesnáším tě! .....	94
Kapesné.....	50	Nechci jít k babičce .....	96
Jak se přesně rodí děti? .....	52	To je pro mimina .....	98
Ale táta mi to dovolil .....	54	<b>Jak přežít – manuál pro rodiče</b>	
Jen si dělám legraci.....	56	Rozchod a rozvod .....	100
Říkají, že se vytahuju .....	58	Potřebuji podprsenku.....	102
Nemám co dělat.....	60	Nejsem hezká.....	104

## KAPITOLA 2

### 10–12 let

Nechci jít do školy .....	108	Je to coura .....	156
Až vyrostu, bude ze mě celebrita .....	110	Kamarád mi to video ukázal na telefonu .....	158
<b>Jak přežít – manuál pro rodiče</b>		Častá únava .....	160
Puberta .....	112	Troufneš si? .....	162
Napsali do skupiny hnusnou zprávu .....	114	<b>Jak přežít – manuál pro rodiče</b>	
Ve škole nic nebylo .....	116	Gender .....	164
Neříkej mi, co mám dělat! .....	118	Říkám vám pravdu .....	166
<b>Jak přežít – manuál pro rodiče</b>		Můžu se napít? .....	168
Přechod na druhý stupeň .....	120	Jakou budu mít výšku? .....	170
Chci toho nechat .....	122	Potřebuji nové boty .....	172
Proč nesmím mít TikTok? .....	124	Jsou to jen škrábance .....	174
Můžu ty nepřístupné části přetočit .....	126	Vím, že nemám mlátit do zdi .....	176
Jednou se vezmeme .....	128	<b>Jak přežít – manuál pro rodiče</b>	
<b>Jak přežít – manuál pro rodiče</b>		Digitální svět .....	178
Vnímání těla .....	130	Trápí mě moje váha .....	180
Budu ti místo tati říkat kámo .....	132	Neříkej mi, co mám jíst! .....	182
Mám akné .....	134	Proč se nemohu do školy nalíčit? .....	184
<b>Jak přežít – manuál pro rodiče</b>		Tohle není moje práce .....	186
Úzkosti .....	136	Je to na internetu, tak je to snad pravda .....	188
Bojím se, že dostanu špatnou známku .....	138	Už nepotřebuji hlídání .....	190
Moje selfie má 100 lajků! .....	140	Budu vegan .....	192
Nejsem vůbec na sport .....	142	Chtěli po mně nahou fotku .....	194
<b>Jak přežít – manuál pro rodiče</b>		Začnu s výzvou na proměnu těla .....	196
Pornografie .....	144		
Učitel si na mě zasedl! .....	146	Literatura .....	198
Kdy začnu menstruovat? .....	148	Rejstřík .....	204
<b>Jak přežít – manuál pro rodiče</b>		Poděkování .....	207
Nová rodina .....	150		
Posmívají se mým prsům .....	152		
Proč mám tak divný hlas? .....	154		

