

OBSAH

ÚVOD	9
Adolescentova úzkost a její účinky na druhé	9
Adolescenti a jejich rodiny	10
Adolescenti a změny, jež prožívají	12
Když se nedaří	14
Osobní předpojatost	16
Shrnutí	17
 I. ČÁST – ADOLESCENTI, RODINY A RODIČE	 19
RODINNÉ PROSTŘEDÍ A JEHO VLIV NA DĚTI	21
Jaká je dnešní rodina?	21
Role rodiny	22
Změny ve struktuře rodiny	26
Optimálně funkční rodiny a funkční rodiny	31
Shrnutí	38
 ADOLESCENTI A JEJICH RODIČE	 41
Mění se pohled na všemocné rodiče	41
Dopad demytologizace na rodiče	44
Několik rad, jak být dobrým rodičem po všechna stadia adolescence	47
Jak sdělit dítěti, že je milujeme	49
Shrnutí	50
 KOMUNIKACE S ADOLESCENTY	 51
Povaha komunikace	51
Vědět, jak poslouchat	52
Poslouchat své děti	54
Návod pro komunikaci s adolescenty	60
Rodiče spolu musí komunikovat	64
Shrnutí	64
 STANOVENÍ MEZÍ ADOLESCENTŮM	 67
Adolescence jako období větší odpovědnosti	68
Jak prosadit limity	73
Přenesení stanovení pravidel na adolescenty	76
Když myslíte, že je vaše dítě zcela mimo kontrolu	78
Shrnutí	82

II. ČÁST – KDO JSOU ADOLESCENTI	83
NORMÁLNOST A ADOLESCENCE	85
Preadolescence	86
Definování normálnosti u adolescentů	87
Reakce rodičů na dospívání jejich dětí	95
Určit, kdy s adolescentem není něco v pořádku	96
Kritéria pro správný výklad adolescentova chování	97
Práce s adolescenty, kteří mají potíže	99
Shrnutí	101
VYTVOŘENÍ IDENTITY VLASTNÍHO JÁ	103
Adolescenti pokračují v sebeanalýze	103
Adolescenti se vidí v očích svých vrstevníků	105
Adolescenti se vidí očima svých rodičů	107
Adolescenti s negativistickým sebehodnocením	109
Shrnutí	111
ROZVÍJENÍ SEXUÁLNÍ IDENTITY	113
Hormonální změny u adolescentů	114
Osvojení pohlavní identity	116
Časná sexuální aktivita adolescentů	119
Nebezpečí předčasné sexuality adolescentů	120
Sexualita, adolescenti a rodiny	125
Shrnutí	129
III. ČÁST – PROBLÉMY V ADOLESCENCI	131
RISKANTNÍ CHOVÁNÍ ADOLESCENTŮ	133
Proč adolescenti riskují	133
Adolescenti a destruktivní rizika	135
Proč rodiče nerozumějí riskantnímu chování adolescentů	139
Co mohou rodiče udělat, aby předešli riskantnímu chování	141
Shrnutí	144
VÁŽNÉ PROBLÉMY V ADOLESCENCI	145
Proč vznikají problémy	145
Hlavní příčinou problémů může být psychická porucha	148
Něco dělejte, než problémy začnou být vážné	150
Adolescenty mohou potkat i vážné problémy	154
Shrnutí	163

IV. ČÁST – POZDNÍ ADOLESCENCE	165
PŘECHOD DO DOSPĚLOSTI	167
Odchod z domova	167
Oddanost – cesta k naplnění života	172
Rodičovství a kreativita	174
Shrnutí	175
Stát se tím, čím jsem se měl stát	176
ZÁVĚR	179