

Obsah

Úvod	9
Změny	14
Co se vlastně děje v pubertě?	14
Jak se vyrovnat s náladovostí svého dítěte?	17
Podle čeho poznáme, jak špatně (dobře) se našemu dítěti daří?	18
Jak zabránit tomu, aby se z naší dcery stala loutka bez vlastní vůle a z našeho syna samolibý egoista?	23
Proč z odvážných dívek i dnes ještě vyrůstají ustrašené ženy?	24
Opravdu za to všechno můžeme my – rodiče? Vždyť jsme pro své dítě chtěli „jen to nejlepší“!	26
Tělo	29
Podle čeho poznáme, že naše dítě je v pubertě?	29
Jakou roli v pubertě hrají hormony?	31
Jak se mají dívky správně vyvíjet?	33
Jak vysvětlit své dceři menstruaci a cyklus?	35
Jakou menstruační ochranu můžeme doporučit?	38
Co dělat při bolestech a nevolnosti?	39
Co dělat při poruchách cyklu?	41
Proč si naše dcera náhle dělá takové starosti o svůj vzhled?	42
Jak se mají správně vyvíjet chlapci?	44
Jak vysvětlit svému synovi vývoj spermií a jejich výron?	45
Co je to erekce?	47
Proč se náš syn najednou tak naparuje?	48
Mají se dodat hormony, když se puberta opožďuje?	50

Sexualita	52
Kdy máme své dítě poučit?	52
Není příliš brzy na konfrontaci našeho dítěte se sexualitou?	57
Jak mu to tedy máme říct?	58
Co dělat, když naše dítě onanuje?	60
Kdy to má být „poprvé“?	62
Podle čeho poznáme, že se sexuální život našeho dítěte opravdu utváří podle jeho představ?	64
Jak pomoci svému dítěti, když má potíže se sexem?	66
Jakou roli hraje ve vztahu rodičů a dětí závist?	67
Jak zacházet s homosexuálním dítětem?	69
Jak chránit své dítě před nebezpečnými situacemi?	71
Jaký druh antikoncepce můžeme svému dítěti doporučit?	74
Co dělat, když naše dítě bude mít dítě?	77
Jak si můžeme být jisti, že se naše dítě skutečně chrání před AIDS a jinými pohlavními nemocemi?	80
Kdy musí dívka (chlapec) k (ženskému) lékaři?	82
Odchod z domova	85
Proč mne jako matku přepadá takový smutek od doby, co se naše dítě osamostatňuje?	85
Jak se vyrovnat s osamělostí a s pocitem, že mne už nikdo nepotřebuje?	89
Proč od chvíle, kdy děti odešly, vyplouvají na povrch problémy našeho manželství?	91
Osamostatňují se chlapci jinak než dívky?	92
Proč se dcera najednou chová tak nenávistně ke své matce?	93
Jaký vliv má na pubertu otec?	95
Jak zacházet se sexuální atmosférou v rodině?	97
Přicházejí v pubertě o něco děti, které jsou vychovány pouze jedním rodičem?	99
Jak se dítě vyrovná s mým novým partnerem/ partnerkou?	101

Cíl cesty: zodpovědnost za sebe sama	103
Naše dítě chce nechat školy. Co máme dělat?	103
Podle čeho rodiče poznají, jestli jejich dítě umí zacházet se svou samostatností?	105
Proč má slovo přátel stále větší váhu než naše?	107
Jaká práva vlastně mladiství mají?	108
Před jakými drogami musíme své dítě chránit?	109
Podle čeho poznáme, že naše dítě bere drogy?	111
Co můžeme jako rodiče dělat proti násilí ve škole a ve volném čase dětí?	114
Naše dítě se pohybuje v pochybných kruzích. Jak ho z nich máme dostat?	116
Naše dcera je stále hubenější a uzavřenější, může to být mentální anorexie?	117
Budme upřímní, život je stále životu nebezpečný!	119
Instituce, na které se můžeme obrátit v nouzi	121