

# Tartalom

---

Köszöntjük új szerepében: Ön most már egy tinédzsert nevel! ..... 11

## [ 1. FEJEZET ]

**GYORSTALPALÓ: FELKÉSZÜLÉS A KAMASZÉVEKRE .....21**

Szép új világ: Vajon mi hajtja a tiniket? ..... 22

A kiemelkedően sikeres szülők legfontosabb szokásai..... 25

- Feltétel nélkül szeresse a gyermekét! ..... 25
- Erősítse meg gyermeke belső hangját!..... 28
- Fejlessze a problémamegoldó gondolkodást!..... 30
- Figyeljen a gyermekére! ..... 31
- Kezdeményezzen párbeszédet! ..... 32
- Ne vasököllet neveljen! ..... 33

Hogyan legyen nagyszerű példakép?..... 36

Ön nem azonos a gyermekével..... 38

## [ 2. FEJEZET ]

**TESTI NEVELÉS: A KAMASZ TESTÉNEK**

**ÉS LELKÉNEK ÁTALAKULÁSA .....41**

Minden az időzítésen múlik: A lányok és a fiúk pubertáskora ..... 42

- A pubertáskor... illata ..... 43
- A pubertás korai és késői jelei lányoknál ..... 44
- A pubertás korai és későbbi jelei fiúknál..... 45

Mindent a mellről ..... 48

- Melltartóvásárlás feszengés nélkül..... 50
- Hogyan találja meg a megfelelő melltartót?..... 52

Együttérés a menstruáció idején ..... 56

- Ez nem valamiféle átok!..... 56
- Vészhelyzeti tippek a piros betűs napokra..... 59
- Görcsoldás..... 60

Ha a pénisz rosszalkodni kezd: Mi folyik odalenn? ..... 61

- Éjszakai magömlések ..... 62
- A spontán erekció és egyéb meglepetések..... 62

A maszturbáció nem tabu.....	67
■ Ez természetes dolog .....	67
■ Tényleg nem fogsz megvakulni.....	68
Tiszta ügy: minden, amit a serdülőkori higiénéről tudni kell.....	69
■ Le a testszaggal!.....	72
Mentális hullámvasút: Ezt teszik a hormonok a tinik agyával.....	73
■ Az amigdalám a ludas! Avagy: mi történik valójában egy kamasz agyában? .....	74
■ Kamaszkoromban videojáték-függő voltam.....	76
Tini-zombik szabadlábán: Amit a tinik alvási szokásairól tudnia kell .....	80
■ Tini-időszámítás .....	80
■ Foglalják vissza az éjszakát!.....	83
A bőre a tét: Fehér- és feketefejű mitesszerek, pattanások és a többi nyomorúság.....	84
■ Tanácsok és tiltások.....	85
A növekvő kamaszok örült étvágya.....	88
Meg kell tanulniuk szeretni a testüket .....	90
■ A gének játéka – meg egy kis extra.....	91
■ Az Ön teste, az Ön énképe.....	92
Sima ügy: Szórtelenítés alapjai .....	94
■ Fiúk részére.....	95
■ Lányok részére.....	97
■ Megszállottak részére .....	98

### [ 3. FEJEZET ]

<b>ISKOLAI ÉLET: TANULÁSMENEDZSMENT .....</b>	<b>101</b>
Sikeresek lenni.....	102
■ Végül is: kinek a problémája? .....	102
■ Miért kezdtek zuhanórepülésbe a jegyek?.....	103
■ Dühbe gurulás helyett próbáljon segíteni! .....	104
■ A jó jegyek titka: az energiatakarékos üzemmód .....	106

Nézzünk szembe a tényekkel: Mi történik, ha tanulási zavar áll fenn? ...	107
Otthon, édes otthon... meg a lecke .....	109
■ Minden a szokásokon múlik: .....	109
■ Felügyelet vagy aktív részvétel? .....	111
Teljesítményszorongás: .....	114
■ A légzés kulcsfontosságú .....	115
Bántalmazók, gonoszkodó gyerekek és lelki fájdalom .....	117
■ Hogyan ismerjük fel a bántalmazót? .....	117
■ Rántsák le a leplet a bántalmazóról! .....	119
■ Vonják be az iskolát .....	120
Mit kezdhet az autóban garázdálkodó kölykökkel? .....	124
Akár készen áll, akár nem: Ideje gondolkodni a továbbtanuláson .....	125
■ Indul a roadshow: helló, nyílt napok! .....	127

#### [ 4. FEJEZET ]

<b>TÁRSADALOMTUDOMÁNYOK: A TINÉDZSEREK VILÁGA.....</b>	<b>131</b>
Már nem Ön a világ közepe.....	132
A gyermek elhanyagolja a családot: szülői szemszögből .....	133
A klikkek igazi arca .....	134
■ A falkával tartani.....	135
■ Gonoszkodó lányok, kiismerhetetlen fiúk: Ismerkedjünk meg a sztereotípiákkal! .....	138
Ízig-vérig lázadó? .....	139
Beszéljünk a technológiáról:	
Hogyan használja biztonságosan a netet? .....	141
■ A megelőzés a legjobb orvosság .....	142
■ A bizalom jó, de az ellenőrzés biztosabb.....	144
■ A szexuális ragadozók lesben állnak .....	144
■ Az internetezésre vonatkozó családi szabályok.....	146
A madarak és a méhek: Itt a „beszélgetés” ideje.....	147
■ Az én testem: az én döntésem .....	147
■ Az a bizonyos szó: szex.....	149

Az ijesztő nemi betegségek és egyéb komoly témák .....	151
■ Kockázatkezelés .....	151
■ Védekezés, védekezés, védekezés .....	152
■ Hogyan lehet megértő szülő?.....	154
Meleg a gyerekem? .....	156
A szakítás nehéz .....	159
Középiskolai évek lezárása.....	162
■ Szalagavató.....	162

## [ 5. FEJEZET ]

<b>NYELVHASZNÁLAT: A KOMMUNIKÁCIÓ JELENTŐSÉGE .....</b>	<b>165</b>
Támpontok.....	166
■ A prédikáció felesleges .....	166
■ Legyen „igenember” .....	167
■ Használjon „én”-közléseket.....	168
■ Gyakorolja az aktív hallgatást.....	170
■ Tilos a kárörvendés! .....	170
Hogyan kezelje a hazugságokat? .....	171
Amikor az ellenállás hiábavalónak tűnik.....	172
A jó öreg „bezárkózás” .....	173
A drámázás királyai és királynői .....	174
■ Utállak! Sőt, gyűlöllek! .....	174
■ A káromkodás veszélyei .....	175
■ Dühkitörések: ahonnan nincs visszaút.....	178
■ Szitokzapor idején: fedezékbe! .....	180
A kamaszok és a melankólia:	
a tinédzserkori depresszió jelei .....	181

## [ 6. FEJEZET ]

### **HAJRÁ, TINIK! HATÁRFESZEGETÉS ÉS ÖNÁLLÓSODÁS.....185**

Házirend és korlátok .....	186
■ Az igazság és a következmények.....	187
■ Lássuk a fegyelmezőt! .....	189
Hullámhegyek és -völgyek: a szerhasználat kockázatai.....	191
■ Készüljenek fel! .....	192
■ Hogyan mondjunk nemet emelt fővel? .....	196
Beszéljünk a vezetésről: A közlekedési szabályok elsajátítása .....	198
Pénz, munka és felelősség: pénzkeresés észszerűen.....	199
Kalandozás a tinistílusok világában.....	204

## [ 7. FEJEZET ]

### **ÉRETTSÉGI: KIREPÜLÉS A FÉSZEKBŐL – ÉS AZON TÚL .....209**

Mire számítsunk, amikor a gyerek kirepül a fészekből? .....	211
Gyakorlati kérdések: A visszatérés.....	213
Itt az ünneplés ideje!.....	214
<b>[ FÜGGELÉK ].....</b>	<b>217</b>