

# Spis treści

## Wstęp ..... 9

## Część pierwsza

### W tygłu dobrych chęci i paradoksów

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Wymagam po to, żebyś miał lepiej niż ja                                             | 17 |
| Jawna niesprawiedliwość                                                             | 19 |
| Podwójne standardy                                                                  | 21 |
| Presja i matkowskazy                                                                | 25 |
| Pogoń za dzieckiem doskonałym                                                       | 28 |
| Projektowanie własnych oczekiwań                                                    | 30 |
| Czy to rzeczywiście nasze własne oczekiwania?                                       | 32 |
| Ustawić do pionu                                                                    | 34 |
| Po co komu ten teatrzyk?                                                            | 36 |
| Zawszę mogę zostać youtuberem                                                       | 38 |
| Sztuczność i pozerstwo                                                              | 40 |
| Bezwzględne posłuszeństwo to nie szacunek                                           | 43 |
| Autentyczni czy fałszywie idealni? Jak nastolatkwie<br>obnażają prawdę o nas samych | 45 |
| Mądrzy, silni, nieomylni                                                            | 47 |
| Sprawdzam!                                                                          | 49 |

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Puste prawdy – łapka w dół .....                                        | 51 |
| Młodzież widzi paradoksy .....                                          | 53 |
| Nie rozumiem, o czym mówisz .....                                       | 55 |
| Poluzować gorset powinności .....                                       | 56 |
| Młodzi oczekują autentyczności .....                                    | 58 |
| Moje zdanie nikogo nie obchodzi .....                                   | 60 |
| Masz się nie wychylać .....                                             | 62 |
| Codziennosc na własnych warunkach .....                                 | 64 |
| Podwójne standardy osłabiają relację .....                              | 66 |
| Pusta teoria czy praktyka? .....                                        | 68 |
| Nam gówniarzeria nie wchodzi na głowę .....                             | 70 |
| Z pozycji siły .....                                                    | 71 |
| Nie przymuszajmy, nie zawstydzajmy .....                                | 73 |
| Hipokryzja rodzi sprzeciw i pogardę .....                               | 75 |
| Pozwólcie nam działać po naszemu .....                                  | 77 |
| Co się dzieje w głowie nastolatka i gdzie jest<br>granica granic? ..... | 79 |
| Rodzic – jednostka specjalna .....                                      | 81 |
| Co tam słyhać w potylicy? .....                                         | 82 |
| Nie jestem racjonalny, mamo, bo nie mogę .....                          | 83 |
| Karuzela emocji .....                                                   | 85 |
| Musi nas tykać .....                                                    | 87 |
| Trzymać wspólny front .....                                             | 89 |
| Nie robią nam na złość .....                                            | 91 |
| Co robimy nie tak? .....                                                | 93 |
| Powściągnąć oczekiwania .....                                           | 95 |
| Bądźmy ciekawi .....                                                    | 97 |

## Część druga

### Przytapani. Nastolatkwowie o rodzicielskiej hipokryzji i absurdach wychowawczych

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Docień to, co masz .....                      | 105 |
| Rodzina jest najważniejsza .....              | 109 |
| Jak zwykle na ostatnią chwilę .....           | 114 |
| Czytanie rozwija .....                        | 122 |
| Jak coś robisz, skup się na tym .....         | 130 |
| Życie to nie wyścig po metkę .....            | 138 |
| Nie ma co dramatyzować .....                  | 146 |
| Ważne jest tu i teraz .....                   | 152 |
| W życiu trzeba mieć jakąś pasję .....         | 158 |
| Nie ma co zazdrościć innym .....              | 163 |
| Walcz o swoje .....                           | 169 |
| Jak cię widzą, tak cię piszą .....            | 175 |
| Nie podjadaj przed snaniem .....              | 182 |
| Więcej empatii, dziecko .....                 | 186 |
| Trochę kultury! .....                         | 193 |
| Bez wulgarnych epitetów .....                 | 198 |
| Każdemu należy się szacunek .....             | 203 |
| Lepsza najgorsza prawda od kłamstwa .....     | 208 |
| O zdrowie trzeba dbać .....                   | 214 |
| Najpierw obowiązki, potem przyjemności .....  | 219 |
| Nie bądź rozrzutna .....                      | 223 |
| Porządek na biurku to porządek w głowie ..... | 230 |
| Nie ściągaj, bądź uczciwy .....               | 236 |
| Nie pij tych syfiastych napojów .....         | 243 |
| Postaw na naturalność .....                   | 248 |
| Liczy się jakość kontaktu, a nie ilość .....  | 255 |
| Angielski to podstawa .....                   | 261 |



|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Przestań robić z siebie cierpiętnicę .....     | 265 |
| Prawdziwy mężczyzna bierze winę na klatę ..... | 271 |
| Każdy jest inny, uszanuj to .....              | 276 |

## **Część trzecia**

### **A gdyby tak robić to, co mówimy?**

#### **Rodzicielskie wzloty i upadki**

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Robert .....                 | 286 |
| Anna .....                   | 289 |
| Agnieszka .....              | 292 |
| Rafał .....                  | 296 |
| Matylda .....                | 299 |
| Małgorzata .....             | 302 |
| Bartosz .....                | 305 |
| Urszula .....                | 308 |
| Fizinka (wrolimamy.pl) ..... | 311 |
| Mirella (wrolimamy.pl) ..... | 314 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| <b>Zakończenie</b> ..... | 317 |
|--------------------------|-----|

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| <b>Bibliografia</b> ..... | 318 |
|---------------------------|-----|