

Spis treści

CZĘŚĆ 1.

Miejsca, które trzeba odwiedzić, czyli zadania rozwojowe w czasie nastoletniości	9
Główny cel podróży, czyli najważniejsze zadanie	12
Pierwszy cel podróży: Osiągnięcie dojrzałości fizycznej	14
Drugi cel podróży: Ukształtowanie się osobowości	24
Trzeci cel podróży: Uzyskanie autonomii	35
Czwarty cel podróży: Nawiązanie kontaktów rówieśniczych	46
Piąty cel podróży: Wejście w role społeczne	55
Podsumowanie części pierwszej	65

CZĘŚĆ 2.

Przykre niespodzianki, rozdroża i drogowskazy, czyli nastoletnie problemy i jak wspierać w nich swoje dziecko	69
Robię rewolucję! Jak wspierać aktywizm nastolatka?	73
Rzucam szkołę! Kiedy edukacja domowa będzie pomocna?	84
Mamo, poznaj mojego chłopaka. Pierwsze związki	95
Zmieniam kolor włosów! Po co nastolatkom ten dziwny wygląd?	106

Wyjeżdżam, nie dzwońcie!	
Pierwszy samodzielny wyjazd	115
Chcę nowe buty, te najdroższe.	
Pieniądze na nastoletnie potrzeby	126
Tato, stało się coś strasznego...	
Jak reagować na przemoc rówieśniczą?	136
Mamo, jestem chłopakiem! Zamieszanie wokół płci	149
Przychodzi do mnie dziewczyna!	
Jak rozmawiać z nastolatkiem o seksualności?	160
Przecież wszyscy piją! Jak reagować na ryzykowne zachowania nastolatków?	170
Oddajcie mi telefon! Jak dbać o higienę cyfrową?	180
Nie radzę już sobie!	
Dlaczego młodzi ludzie się okaleczają?	192
Nie chce mi się żyć! Zagrożenie życia czy zwracanie uwagi?	201
Tato, chcę iść do psychologa! Kiedy zgłosić się do specjalisty i którego wybrać?	211

CZĘŚĆ 3.

Co spakować do walizki, czyli najważniejsze umiejętności rodzica nastolatka	223
Budowanie swojego „pozarodzicielskiego” świata	228
Dbanie o codzienne chwile dla siebie	231
Bycie autentycznym	235
Sięganie po wsparcie	239
Akceptacja granic swojego wpływu	243
Ufanie sobie	246