

Úvod.....	6
I. ČASŤ	7
1 Čo je dôležité, aby všetko ľahšie fungovalo	8
2 Mamy sú zvyknuté potlačiť samy seba a napínať potreby svojej rodiny	9
2.1 Znovu sa nájdite	12
3 Sila rodiny.....	14
4 Funkčný vzťah.....	16
5 Nefunkčné vzťahy.....	18
5.1 Ako nefungujúci vzťah vplýva na deti.....	19
6 Vzťahy po rozvode.....	21
II. ČASŤ	25
7 Čo by sme mali o tínedžeroch vedieť.....	26
8 Túžba tínedžerov po dobrodružstve	27
9 Túžba byť s kamarátmi	29
10 Informačné technológie	31
10.1 Hranie videohier	32

11 Škola a známky	34
11.1 Peniaze za známky	38
11.2 Každý sa učí inak	38
11.3 Čo je dôležitejšie ako známky alebo talent	39
III. ČASŤ	41
12 Ako byť mamou v nadhľade?	42
13 Ako dosiahnuť správanie, ktoré u svojich detí chceme vidieť?	44
14 Rešpekt a úcta	46
14.1 Ako dosiahnuť, aby ma moje deti rešpektovali	48
14.2 Limity, ktoré vytvárame	48
15 Pozrite sa na svet ich očami	50
16 Nenávidím ťa!	55
17 Ako nastaviť pravidlá a limity	57
17.1 Ako by mala dohoda vyzeráť	58
17.2 Povolenie	61
17.3 Ak dohodu nedodržia	61
17.4 Stresujúce situácie	63
18 Sloboda a nezávislosť	64

18.1 Podľahnúť tínedžerovmu vyjednávaniu?.....	64
19 Zlyhanie nie je hanba	66
19.1 Ako to naučiť tínedžerov.....	68
19.2 Keď narazia na problém a nevedia ako ďalej	69
19.3 Keď sa niečoho boja.....	69
Záver	71
Poznámky.....	72

Úvod

Pôvodne som chcela písať o správaní typickom pre tínedžerov a tiež o tom, ako počas tohto obdobia rozmýšľajú. To by nám pomohlo lepšie ich pochopiť a nájsť si k nim cestu. Časť e-knihy mala predstaviť spôsob, ako k tínedžerom pristupovať, aby sme si s nimi vytvorili dobrý vzťah. Som však presvedčená, že aj keď máte dokonale naštudovaný mozog tínedžerov a absolvované semináre, ako vychovávať deti, dôležitejšie je ešte niečo iné. Rozhodla som sa preto e-knihu doplniť o časť, ktorá by sa na prvý pohľad mohla čitateľom zdať, že do konceptu tejto knihy nezapadá. Ja si však myslím, že práve táto prvá kapitola je jej základom. Verím, že ak platí to, čo v nej opisujem, všetko ostatné následne funguje oveľa ľahšie. Preto som e-knihu napísala inak, ako je napísaná väčšina kníh o tejto téme.

Vytvorila som základnú príručku pre každého rodiča, ktorý má dieťa v tínedžerskom veku. Miesto toho, aby som sa podrobne zaoberala zmenami, ktoré u tínedžerov nastávajú, snažila som sa obsiahnuť to najpodstatnejšie, čo by rodičom mohlo pomôcť. Reagovala som na to, čo som videla vo svojom okolí a s čím som sa stretávala u svojich klientov.

Spokojná mama a domáca pohoda sú základom, s ktorým ide všetko ľahšie a práve o tom píšem v prvej kapitole tejto e-knihy. Druhá časť okrem iného vysvetľuje aj to, čo nás ako ľudí motivuje, v čom sme rovnakí a v čom iní. Peniaze za dobré známky sú vonkajšou motiváciu, ktorú pri deťoch s obľubou používame, ale aká je vnútorná motivácia? Sociálne technológie a znudení tínedžeri, to všetko nájdete v druhej časti e-knihy. Denný limit na videohry a správne nastavené hranice, ktoré majú deti dodržiavať, sú iste prospešné. Je tu však ešte niečo dôležitejšie, a tým je váš vzájomný vzťah. Ani to najprísnejšie pravidlo deti neochráni pred nebezpečným správaním a neprinúti ísť cestou, ktorú ste si pre nich vysnívali a pripravili. Podstatný je váš vzájomný vzťah a to, že máte v ich srdci pevné postavenie. A práve o tom, ako ho získať, je posledná, tretia časť tejto e-knihy. Nie správnym pravidlom, ale pevným vzájomným vzťahom budete mať na životy vašich tínedžerov rozhodujúci vplyv.

Kapitoly na seba nenadväzujú, napriek tomu odporúčam, aby ste ich čítali postupne, bude to tak dávať väčší zmysel.