

Turinys

Pratarmė.....	9
1. Paaugliai - vaikai pereinamuoju laikotarpiu.....	12
1.1. Pirmi žingsniai link paauglystės.....	13
1.2. Pagrindiniai paauglystės etapai.....	21
1.3. Pokyčiai paauglystėje.....	32
1.4. Pagrindinės paauglių išgyvenamos krizės.....	37
1.5. Paauglių elgesio reakcijos.....	42
2. Bendravimo su paaugliu ypatumai.....	56
2.1. Tėvų ir vaikų santykiai paauglystės periodu.....	57
2.2. Suaugusiojo pozicija paauglio atžvilgiu.....	62
2.3. Suaugusiojo ir paauglio bendravimo pavojai ir galimybės. . .	66
2.4. Kiek atsakomybės gali prisiimti paaugliai?.....	74
2.5. Taisyklių ir ribų nustatymas.....	83
2.6. Besąlyginė meilė.....	87
2.7. Kaip parodyti meilę paaugliui?.....	93
3. Paauglių pyktis.....	100
3.1. Pasyviai agresyvus elgesys.....	101
3.2. Normali pasyvi paauglio agresija.....	105
3.3. „Pykčio kopėčios“.....	108
3.4. Kiti nebrandus paauglio pykčio išraiškos būdai.....	115
3.5. Paauglio lavinimo svarba.....	122
3.6. Kaip tėvams išmokti valdytis?.....	128
4. Paauglių seksualinis vystymasis.....	138
4.1. Ką svarbu žinoti apie paauglių lytinį auklėjimą?.....	139
4.2. Lytinė paauglių branda.....	142

4.3. Seksualumo reiškimasis paauglystėje.....	155
4.4. Seksas.....	161
4.5. Lytiškumas.....	170
4.6. Paauglys ir pornografija.....	178
5. Paauglio laisvalaikis.....	184
5.1. Paauglio apranga.....	185
5.2. Paauglio draugai.....	190
5.3. Paaugliai ir kompiuteris.....	197
6. Paauglių depresija ir savidestrukcija.....	210
6.1. Paauglio siekis patikti sau ir kitiems.....	211
6.2. Paauglių depresija.....	218
6.3. Paauglių savižudybės krizės.....	231
6.4. Paauglių žalojimasis.....	242
6.5. Paauglių panikos priepuoliai.....	252
6.6. Alkoholis, narkotikai ir priklausomybės.....	258
7. Dvasinė pagalba paaugliui.....	276
7.1. Tikėjimas ateitimi.....	277
7.2. Vertybių perėmimas iš tėvų.....	286
7.3. Laikas sau.....	289
7.4. Permainų priėmimas.....	293
7.5. Laimė.....	299
7.6. Gyvenimo prasmė.....	305
7.7. Pozityvus mąstymas.....	310
Vietoj pabaigos.....	316
Apibendrinimas.....	327
Padėka.....	331
Literatūra.....	334