

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вместо предисловия.	6
И так приходит юность.	6
«Юные годы» — лучшие годы?.	9
Твои проблемы вполне реальны.	12
Часть 1. ТЫ.	17
Молодость не вечна.	18
Ты чувствуешь себя одиноким? Ты не один такой.	22
Я не такой, как все, но какой же?.	25
Сюрпризы Матери-природы.	29
Одержимость красотой.	32
Каждому овощу свой срок.	35
Ярлыки и ценники.	38
Как же все это изменить?.	42
Ты робок? Изволь измениться.	45
У тебя нет друзей? Изволь измениться.	46
Как заводить друзей.	48
Тренируйте уверенность в себе.	50
Ты тот, кто ты есть.	51
А что там такое делается?.	52
Как это бывает у девочек.	54
Как это бывает у мальчиков.	57
Мастурбация.	59
Половое воспитание.	60
Гомосексуализм.	65
Что является причиной гомосексуализма?.	67
Любовь и подросток.	70
В каком возрасте не рано (или не поздно) назначать свидания?.	72
Юная любовь.	74
До того, как придет любовь.	76
Ревность.	79
А может, в расставании есть что-то хорошее?.	80
...И другая сторона.	84
Подростковые браки.	85
Проблемы ранних браков.	89
Если вы всерьез думаете о браке.	91
Причины и последствия.	93
Тссс! Эй, девчонки...	100
Тссс! Эй, парни	102
Проблемы подросткового секса. Первый опыт.	103
Правильный подход к «этому делу».	106
Как уберечься от нежелательной беременности.	108
Противозачаточные средства тебе и твоей подружке.	111
Так кто же отвечает за последствия?.	114

«Боюсь, что я беременна...»	115
Аборт, или искусственное прерывание беременности	117
Опасен ли аборт?	119
Усыновление и дома ребенка	121
Если ты решила сохранить ребенка	123
Права детей. Что ты можешь дать своему ребенку	125
Болезни, передающиеся половым путем	129
Типы, симптомы и лечение венерических заболеваний	131
Опасный путь: наркотики и алкоголь	136
«Эй, друг, смотри, стены поплыли!»	143
Хит-парад наркотиков	144
Если ты попал в беду	150
Алкоголь — самый популярный наркотик	152
Причины, вызывающие алкоголизм	155
Причины пристрастия к алкоголю и наркотикам	157
Скука тоже играет свою роль	160
Давление компании, давление пива, давление в мочевом пузыре	162
Что значит «слишком рано устать от жизни»	168
Часть 2. ОНИ.	171
Родители и семья — не могу жить с ними, а пристрелить жалко	172
Бунт против родителей	177
«Когда твои родители были маленькими...»	180
Когда у родителей неважное настроение	182
Изучай своих родителей — читай справочную литературу	184
Общение — вот что важно	187
Родители тоже совершают ошибки	189
Давление родителей	191
Примирение (происходит после ссоры)	192
Жизнь дома	196
Комендантский час, или поздние прогулки с друзьями	197
Наказание! Разве я заслужил?	198
Братья и сестры	200
Проблемы с родителями, у которых есть проблемы	202
Когда родители разводятся	203
После развода родителей	205
Если родители начинают бегать на свидания	208
Отчимы и мачехи	209
Если родители жестоки с тобой	212
Формы жестокого обращения с детьми	214
Если ты — жертва жестокости	218
Что происходит потом	219
Когда родители жестоки по отношению к самим себе. Алкоголизм в семье	221
От чего страдают дети алкоголиков	223
Потрясение школой	225
Блюз на тему успеваемости в школе. Учителя хорошие и не очень	230

Бесполезная информация.	235
Аттестат зрелости.	237
Стрессы.	238
Признаки стресса (помимо вспотевших ладоней).	240
Как бороться со стрессом.	241
Когда ты в депрессии.	245
Поднимай тяжести, поднимай свой дух.	247
Самоубийство — это не решение.	250
Крик о помощи.	251
Если ты думаешь, что твой друг хочет это сделать.	253
Бегство из дома.	254
Советчики.	256
Выбор профессии. Если у тебя есть цель в жизни.	258
Если ты еще ничего не решил.	265
Достижение цели.	267
Пользуйся благоприятной возможностью.	269
Колледжи и институты (или высшее образование).	272
Кода.	274
На отрочестве жизнь не кончается!.	274
Старшие классы.	275
Что такое успех?.	277
Кто такой взрослый? (И почему я должен им становиться?).	280