

Tanith Carey

High Heels mit acht, Diät mit neun?

Wie Sie Ihre Tochter davor schützen, zu früh erwachsen zu werden

Aus dem Englischen übersetzt von
Michael Josupeit

Inhalt

Einleitung	9
Teil 1	
»Mama, Papa, kann ich mir bitte die Nase korrigieren lassen?« Es gibt immer mehr »X-Faktor«-Eltern	16
Warum Eltern sich machtlos fühlen	23
Die »Tween«-Jahre: der entscheidende Zeitraum	35
Was Mütter tun können	36
Was Väter tun können	40
Was Schulen tun können	47
»So, wie du bist«: unsere Mädchen bedingungslos lieben	49
Teil 2	
Warum Selbstwertgefühl und Kommunikation der beste Schutz für Ihre Tochter sind	53
Selbstwertgefühl: die beste Absicherung	56
Wie Sie Ihrer Tochter nahebringen, mit sich selbst zufrieden zu sein: das Selbstvertrauen von innen aufbauen	60
Prioritäten setzen bei der Erziehung: da sein und sich Zeit nehmen	62
Ihre Werte: Wie Sie sie festlegen, weitergeben und wie Sie Grenzen vereinbaren	65
EQ: Wie Sie die emotionale Intelligenz Ihrer Tochter stärken	71

Wie Sie Ihrer Tochter helfen, herauszufinden, wer sie ist: die Basis für ein stabiles Selbstwertgefühl schaffen . . .	76
Warum Sie Ihrer Tochter helfen sollten, zu verstehen, wie ihr Gehirn funktioniert: Anregungen zur Förderung sozialer und emotionaler Kompetenz	80
Das Gespräch in Gang halten: Wie Sie mit Ihrer Tochter in Kontakt bleiben	87
Teil 3	
Aufwachsen in einer Gesellschaft, die nicht jugendfrei ist . .	94
Nichts für Kinderaugen: Was Pornographie unseren Kindern antut und wie wir sie davor schützen können	94
Beste Freunde und schlimmste Feinde: Wie Sie Ihrer Tochter helfen, mit Gruppendruck umzugehen	105
Vernetzte Kinder: von Sexting bis Facebook	121
Material Girls: den Mädchen helfen, mit dem Konsum- druck umzugehen	132
Zwölf oder zweiundzwanzig? Altersgemäße Kleidung	142
Pretty Babys? Eine Grenzziehung zwischen Schein und Make-up	147
»Wenn ich erwachsen bin, will ich dünn sein«: den Mädchen helfen, sich gegen den Schlankheitswahn zu wehren	158
Markendruck: der Werbung für Mode und Schönheit etwas entgegensetzen	167
Kanalisierte Sex: Was das Fernsehen mit den Mädchen macht und was man dagegen tun kann	171
Die Pornographisierung der Popmusik: eindeutige Botschaften in Musikvideos und wie man damit umgeht	177

Beschäftigt – aber womit? Wie Sie Ihrer Tochter zu einem sicheren Umgang mit dem Handy verhelfen	180
»Wollt ihr sexy Ladys spielen?« Wie Sie Ihre Tochter an altersgemäße und sinnvolle Spiele heranzuführen	188
Schlusswort	190
Anmerkungen	198