

ЗМІСТ

Подяки	9
Передмова.....	11

Частина перша

Повага, що народжується всередині тебе

1. Що для тебе означає повага.....	15
7 засадничих принципів поваги	17
Що таке неповага	23
Як дбаєш, так і маєш	27
2. Твій розум.....	32
Знай собі ціну	32
Зрозумій себе краще	34
Дослухайся до своїх почуттів і потреб.....	39
Говори із собою з повагою.....	41
Май впевненість та відвагу!	43
Учися на помилках.....	46
Змінюйся!	48
3. Твоє тіло.....	51
Справжня краса	53
Твоє тіло — це твій вибір	54
Розвивай свої сильні сторони	63
4. Твій рівень медіаінтелекту	71
Популярні міфи.....	73
Дай відсіч масмедіа.....	82

Частина друга

Як навчитися поважати й домогтися поваги

5.	Родина.....	93
	Засади спілкування.....	95
	Родина і твої права.....	105
	Взаємини між братами й сестрами.....	109
	Знайти дорослик, яким довіряєш.....	113
6.	Друзі.....	116
	Посестринство.....	116
	Не мовчи!.....	120
	Складні ситуації неповаги.....	122
	Коли потрібно попроситися.....	127
7.	Стосунки.....	132
	Три чарівні фрази.....	133
	Важливі запитання.....	135
	Поговорімо відверто.....	137
	Завершення стосунків.....	144
8.	Секс.....	152
	Це вибір, який ти робиш.....	155
	Розмова «під ковдрою».....	168
	Якщо щось пішло не так.....	170

Частина третя

Час діяти

9.	Як протистояти насильству.....	177
	Факти.....	180
	Насильство в романтичних стосунках.....	182
	Родинні таємниці.....	188
	Згвалтування.....	190
	Відновлення після травми.....	192

10. Захисти себе.....	195
Знайди та продемонструй свою силу	197
Запишись на курси самооборони.....	208
11. Як захистити свої права в школі.....	213
Харасмент і дискримінація	214
Боротьба проти дискримінації.....	217
Як зупинити млин чуток	225
Якою мусить бути «нова школа»	229
12. Пропаганда поваги.....	236
Будь активною	237
Не залишайся осторонь	238
Зміни свій світ	239
Як змусити почувати себе	247
Ти зможеш!	254
А як ти домоглася поваги?	256
Корисна інформація.....	257
Про авторок	265