



# VÝCHOVA TEENAGERŮ PO DÁNSKU



Iben Dissing Sandahlová



**Jak nejspokojenější lidé  
na světě řeší pubertu svých dětí**



# Výchova teenagerů po dánsku

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.knihynastole.cz](http://www.knihynastole.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Iben Dissing Sandahlová**  
**Výchova teenagerů po dánsku – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

# VÝCHOVA TEENAGERŮ PO DÁNSKU

Iben Dissing Sandahlová



**Jak nejspokojenější lidé  
na světě řeší pubertu svých dětí**

nastole

## O AUTORCE

Iben Sandahlová se narodila v Dánsku a vyrůstala ve městě Århus. Později se přestěhovala do Kodaně, kde se stala učitelkou a kvalifikovanou terapeutkou s vlastní soukromou praxí. Je známá svou filozofií *rodičovství po dánsku* a vytrvalou snahou vybavit rodiče, pedagogy i lídry zcela novým pohledem na to, co je na světě možné. Její hodnoty zahrnují i víru v právo dítěte být autentické a samo sebou, prožít bezpečné dětství, které mu umožní vyrůst ve svém vlastním tempu.

Mezi hlavní Ibeniny cíle patří touha inspirovat, podporovat a pomáhat rodičům i odborníkům tak, aby díky nim mohly nové generace dětí vyrůstat ve světě s co nejvyšší úrovní duševního zdraví i zdraví společnosti jako takové. Nabízí jim alternativu k sestupné tendenci v úrovni štěstí, jaká je všude k vidění. Rodičům, celým rodinám i veřejným organizacím a soukromým podnikům nabízí přednášky, workshopy a poradenství a jejich metod využívají tisíce rodin, škol, univerzit a různých organizací po celém světě.

Píše pro odborný časopis *Psychology Today*, její články vyšly například v denících *Washington Post*, *HuffPost*, *The New York Times*, časopisech *The Atlantic*, *Quartz* či *Greater Good Magazine* vědeckého centra univerzity Berkeley. Má dvě dcery – Idu a Julii.

## *Idě a Julii*

Jste nejkrásnější a nejzářivější hvězdy, co znám. Bez vaší lásky a pomoci, díky nimž odkrývám své stinné stránky, bych dnes nebyla tím, kdo jsem. Jsem neskonale vděčná za náš hluboký vztah i za to, že jsem mohla být při tom, když se z vás staly odvážné a duchaplné ženy s charakterem. Naprosťo vás miluju.

# Obsah

Úvod		
KAPITOLA 1	Autentičnost: Přechodná fáze	19
KAPITOLA 2	Přerámování: Naše vnitřní hvězdy	43
KAPITOLA 3	Důvěra: Pravidlo číslo jedna	61
KAPITOLA 4	Radost ze hry: Jak budovat nezávislost a charakter	77
KAPITOLA 5	Formování: Dánská efterskole	99
KAPITOLA 6	Sounáležitost: Jak uchopit sociální jazyk	117
KAPITOLA 7	Jedinečnost: Kdo jsem?	139
KAPITOLA 8	Žádná ultimáta: Přijměte, jací jsou, i když zuříte	165
KAPITOLA 9	Svoboda a zodpovědnost: Dánská alkoholová kultura	187
KAPITOLA 10	Empatie: Největším strašákem není odmítnutí, ale být neviditelný	205
Doslov: S citem		219
Poznámky		

# Úvod

Už mnoho let vím, že jednoho dne napíšu tuto knihu. A ten čas nastal právě teď.

Snila jsem o tom, jak rodičům, kteří vychovávají dospívající děti, předám naději a víru a se všemi se podělím o poznatek, že čas dospívání může být mnohem víc než jen frustrace a zoufalství.

Jmenuji se Iben Dissing Sandahlová a jsem matkou dvou nádherných dcer: dvaadvacetileté Idy a devatenáctileté Julie. Jsem učitelka a psychoterapeutka s praxí a vyrůstala jsem v Dánsku, kde žijí ti nejšťastnější lidé na této planetě. Celý svůj profesní život jsem strávila prací s dětmi a mladými lidmi: v terapii, ve školách a také jako rodinná poradkyně zabývající se kriminalitou gangů a mladistvými delikventy. Patnáct let se na vlastní terapeutické klinice starám o děti a jejich rodiny, a to jak místní, tak zahraniční. Kromě toho také v zahraničí zprostředkovávám dánskou filozofii rodičovství a účastním se projektů, jejichž cílem je podporovat blaho dětí a mladých dospělých. Jsem vdaná za Mortena a máme i rozkošného psa jménem Vega. Před časem jsem zažila něco, co mi otevřelo oči. Změnilo to můj strach z výchovy dospívajících dětí, se všemi starostmi a výzvami, které to mělo přinést, v něco, k čemu jsem začala

přistupovat se zájmem a pozitivními očekáváními. A o to bych se s vámi ráda podělila.

Mnoho Dánů se staví skepticky ke skutečnosti, že už více než čtyřicet let OECD volí Dánsko nejšťastnější zemí na světě. Mezi námi Dány vládne realistický pohled na to, jaká je skutečnost, takže být zváni těmi nejšťastnějšími se zdá trochu přehnané. Nicméně OECD stále volí Dánsko. Jiné studie tvrdí, že jsme geneticky předurčeni být šťastní. Výzkum ukázal, že čím podobnější je genetická výbava nějakého národa té dánské, tím šťastnější země to je. V současnosti se Dánsko drží mezi dvěma prvními místy. Momentálně ho přeskočilo Finsko. Chceme-li nějakou zemi zařadit do kategorie „nejšťastnější“, je třeba vzít v potaz mnoho kritérií, nicméně výchova dětí k nim nikdy nepatřila. Překvapilo mě to, protože přece jen všichni vycházíme ze společného základu, který tvoří rámec našeho sebeuvědomění, našich norem a hodnot. Čím jiným se můžeme pochlubit coby vlastním výtvořem než dětstvím a formativním obdobím, jež je výchozím bodem pro nás pro všechny? Nic jiného mě skutečně nenapadá.

V roce 2015 jsme společně s Jessicou Alexanderovou napsaly knihu *Proč jsou dánské děti šťastné?* o tom, proč je výchova ovlivněna zakoreněnými hodnotami, díky kterým ze sebevědomých a schopných dětí vyrostou šťastní dospělí a celý cyklus se pak znovu opakuje. Kniha, která byla přeložena do dvaatřiceti jazyků, vyzdvihuje specifické oblasti, které jsme charakterizovaly jako:

- **radost ze hry:** nezbytná pro správný rozvoj a tělesnou i duševní pohodu;
- **otevřená mysl** (přerámování): pomáhá dětem překonávat překážky a umět se podívat na věc z té lepší stránky;



- **žádná ultimáta:** netřeba klást odpor a soupeřit o moc;
- **intimita a útulnost** (*hygge*): způsob, jak si užít čas s rodinou, o zvláštních příležitostech i každý den;
- **autentičnost:** podporuje důvěru a ladí „vnitřní kompas“;
- **empatie:** umožňuje jednat laskavě s ostatními.

Zpočátku jsem byla skeptická. Když jsem se ale ponořila do všeho, co tvořilo základy mého dětství, a uvědomila si, do jaké míry mí rodiče dávali prostor hraní, autenticitě, spoustě *hygge* a empatického přístupu, potěšilo mě to a otevřelo mi to oči. Bylo to pro mě stejně jako pro většinu Dánů přirozené, a tím pádem jsem neměla pocit, že jsme v tomto ohledu ve srovnání s jinými zeměmi nějak zvláštní nebo odlišní. Mimořádně pozitivní zpětná vazba od vděčných rodičů, prarodičů a pedagogů z celého světa mi vyrazila dech. Nic takového jsem nečekala ani v nejdivočejších snech. Kamkoli jsem přijela přednášet o dánské filozofii rodičovství, ať už se jednalo o konference, summity nebo setkání na akcích různých vzdělávacích organizací, měla jsem tu čest setkat se s lidmi, kteří přišli, aby si mě poslechli. Postupně jsem začínala věřit, že ačkoli Dánsko není žádná utopie, něco zřejmě děláme správně. Začala jsem vnímat rozdíly v našem přístupu a také poprvé pevně uchopila téma, které jsem dále konceptualizovala.

Nyní se nacházím ve fázi, kdy dokážu mluvit svobodně a od srdce. Můžu se podělit o příběhy ze svého života, z dětství, období dospívání, dospělosti, v roli manželky, matky i odbornice. O své znalosti se dělím s pokorou. Pochopila jsem, že jsem se stala příkladem dánských rodičovských hodnot, a hluboce to respektuji. Mým největším snem je udělat ze světa lepší místo. Do života všech dětí chci vnést pozitivitu a lásku, chci, aby věděly, že jsou milovány právě takové, jaké jsou. Dosáhnout

toho lze tak, že pomůžeme dospělým lépe vnímat potřeby dětí. Proto se obracím na všechny zúčastněné, tedy na rodiče, opatrovníky i instituce, protože mým záměrem je zahrnout celý proces dospívání.

## Přesvědčení

Spousta rodičů věří, že jakmile mají doma dospívající dítě, už s ním dál nic nenadělají. Jako by už bylo mimo jejich kontrolu a nadále už na něj neměli žádný vliv. Podle mého má obecně terminologie týkající se dospívajících v médiích a mezi dospělými negativní a kritický charakter. Je hluboce zakořeněna v našich vyprávěních a stvrzována naší kulturou. Rodiče, kteří mají se svými dospívajícími dětmi náročný vztah, jsou přesvědčeni, že když se jejich teenageri chovají špatně, je to osobní a namířeno proti nim.

Když jsou děti malé, vštěpují si normy, pravidla a hodnoty na základě našich podmínek; podle toho, jaké si my do života přinášíme tradice a chování a čeho si v životě vážíme a co nás baví. Jakmile začnou dospívat, potřebují najít svou vlastní identitu podle vlastních podmínek. Mají-li z nich vyrůst zodpovědní dospělí, musejí vědět, které z našich pravidel, norem a hodnot mohou přijmout za své. To znamená, že je musejí všechny vzít na vědomí, přežvýkat a vyplivnout. Není třeba zmiňovat, že ne vždy to odpovídá naší představě o dobrém chování. Tudíž chování našich teenagerů neznámá vždy, že dělají něco proti naší vůli. Spíš jde o to, že se snaží stát se sami sebou a zjistit, kým skutečně jsou.

V dánštině popisujeme své dospívající děti nebo třeba sousedovy děti tak, že jsou nepřístupné, dělají si, co chtějí, že jsou na nás čím dál méně závislé a oťukávají si hranice. Jsou příliš líné a nedostatečně motivované. Nerespektují autority, moc kouří nebo pijí alkohol, a co se života týče, nemají ho ani trochu pod kontrolou. Myslím, že označovat kohokoli takovými nálepkami je příliš drsné, obzvlášť jde-li o mladé, kteří ještě rostou a učí se. A právě proto, že se stále vyvíjejí a jsou velice vnímaví, je nezbytné, abychom začali hledat nové způsoby, jak se na ně dívat, jak o nich mluvit a jak mluvit s nimi. Slova mají moc a zásadním způsobem mohou ovlivnit to, jak dospívající sami sebe uvidí. Chceme jim pomoci, aby se z nich stali silní a odolní dospělí. Místo toho na ně ukazujeme prstem a dáváme jim negativní nálepky. Není to ani spravedlivé, ani rozumné, protože se přinejmenším zčásti ztožňují se způsobem chování, který jim doma ukázali rodiče nebo opatrovníci.

Někdo je naopak toho názoru, že když vám dítě dospěje, můžete si v klidu sednout, hodit nohy na stůl a být spokojení. V tu chvíli máte totiž už většinu práce za sebou. V tomto případě jsem pro i proti. Naprosto rozumím tomu, že se nám dospívající vzdalují, aby si prověřili naše pravidla, hodnoty a hranice – je to zdravé i nezbytné, pokud se mají osamostatnit. V takovém případě je v pořádku, když zůstaneme v klidu na gauči. Sama bych nikdy nechtěla, aby moje dcery byly jen mé kopie. Vnímám to tak, že by se tím vynechala zásadní část jejich vývoje. Dospívání je pro mladé lidi životně důležité období, a proto bychom neměli chtít všechno kontrolovat, do všeho se jim plést, jen abychom se sami cítili alespoň trochu víc v bezpečí. Jen tak mohou sami zjistit, kým jsou. Protože o to v první řadě jde. Často se zdá, že jsou naše potřeby důležitější než ty jejich.

Nesouhlasím ale, že bychom je měli nechat, ať si nějak poradí sami. Dospívající stále potřebují naši pozornost, vedení a podporu, jen na to musíme jít jinak. Jde o to, že ještě nevědí, jakým směrem se vydají. Budou dělat chyby, zažijí trápení a vzestupy i pády, a právě proto potřebují, abychom jim byli nablízku coby jejich zóna bezpečí.

Proto je nemůžeme jen tak opustit. Zůstáváme pro ně nadále důležitými osobami stojícími v pozadí, připraveni je chytit a podpořit, zatímco se hledají a snaží stát se sami sebou. Neřekla bych, že je to potřeba víc než kdy jindy, ale minimálně stejně tak, jako tomu bylo, když byli mladší. Podle mě je chybné domnívat se, že jakmile začnou děti dospívat, nevyžadují tolik naší pozornost. Když se pod nimi otřeše zem, potřebují, abyste byli jejich skálou. A v tu chvíli jim musíte říct: „Jsem tu pro tebe. Budeš v pořádku. Vlastně ses právě naučil něco nového.“ Potřebují, abyste jim zrcadlili to, co je pro vás důležité a má pro vás cenu, a to s klidem, díky kterému budou mít dost sil a prostor převzít zodpovědnost za svá rozhodnutí a své volby. Necháte-li je během těchto zranitelných let samotné, riskujete, že je ztratíte navždy. Oni vás potřebují a potřebují cítit, že je mezi vámi úzké spojení. Ne že jsou na vás závislí, ale že jste jim nablízku, kdykoli potřebují péči a podporu.

## Jak to vidím já

Když jsem se sama stala matkou, zpočátku jsem neuvažovala nad tím, že bych si přála svoje dcery vychovávat jinak, než jak jsem byla vychovávána já. Měla jsem v mnoha ohledech pěkné dětství. Vyrůstala jsem

ve šťastném, zdravém a bezpečném prostředí naplněném láskou a rodiče tam byli se mnou. Sem tam jsme ale najeli na hrbol. V těch okamžicích jsem měla pocit, že mě nemají rádi. Dodnes si pamatuju jen ten pocit nepatříčnosti a bolest, jakou mi to působilo. Když jsem pracovala na svém duševním zdraví, ve svém nitru jsem se dostala až tak daleko, kam mi paměť sahá. Plně jsem se věnovala strategiím rozvoje a docházela do poradny. Pak jsem měla vlastní děti a mateřství mě vyzvalo, abych se v sobě ponořila ještě hlouběji a stala se pro své dcery tou nejlepší možnou mámou.

Rozhodnout se, že chceme věci dělat jinak než naši rodiče, je jedna věc; ovšem vědomě podle toho jednat je něco úplně jiného. Jedno nevede nezbytně k tomu druhému. Spouštěče, projekce a podráždění se obvykle projevují těmi nejméně očekávanými způsoby. Svoje děti obviňujeme nebo zahanbujeme ještě dřív, než o tom máme vůbec čas přemýšlet. Naše tělo rozezná něco, co u nás spustí reakci – často se jedná o nevědomé staré jizvy, náš vlastní pocit, že nejsme dostatečně milováni, a potlačené pocity vyplavou na povrch. Čas od času něco takového prožíváme všichni, nejsme roboti. Často jsem vzpomínala, jak jsem se cítila v dětství a v dospívání. Vybavily se mi všechny ty okamžiky a záblesky situací, ve kterých jsem měla pocit, že mě nikdo nevidí, a nevnímá proto, kým jsem. Chtěla jsem si být jistá, že moje dcery nebudou v dospívání prožívat to samé, nebudou se muset vyrovnávat se stejnými emocemi, jakým jsem čelila já, a proto jsem se rozhodla řešit věci jinak.

V průběhu celého procesu mi pomáhala jedna dobrá rada, kterou mi dala kolegyně před mnoha lety a na kterou jsem nezapomněla: „Neboj se! Bude to hezké a vzrušující. Představ si, jak povznášející bude, až uvidíš, jak tvoje dospívající děti objeví a začnou používat

některé z nástrojů, které vložíš do jejich výchovy, a přijmou je za své. Užij si tu jízdu!“

Hluboko uložené obavy z výchovy dospívajících dětí se okamžitě změnily. Jako bych se na svět dívala zcela novou optikou, díky níž se mi navždy změnil způsob a schopnost vnímat a naslouchat dětem a dospívajícím. Přece není čeho se bát! Jistě, stále budu čelit novým výzvám a složitým situacím. Ty nikam nezmizí, v tom je krása života. Pokud ale vaše touha mluvit se svým teenagerem a trávit s ním čas pramení z vyrovnaného a zdravého nitra, existuje spousta důvodů, proč nechat některé svoje starosti plavat. A dobrá zpráva je, že mnohé z vašich obav se opravdu nikdy nenaplní.

## Prepubescent čili „tween“ nebo teenager

Definice dospívajícího neboli teenagera je jasně daná: jedná se o věk od třinácti do devatenácti let.<sup>1</sup> Popis věkové skupiny „tween“ není přesně dán. Pokud já vím, oficiální definice věkové skupiny „tween“ nebyla zavedena. Předpokládá se, že předpubertální děti prožívají své vlastní změny a přechody stejně jako dospívající. Cesta dětí spadajících do kategorie „tween“ začíná různě, nejčastěji ve věku mezi osmi a dvanácti lety. Začínají vyspívat, ve stále větší míře rozvíjet nezávis-

---

1 Podle anglických číslovek 13–19, s koncovkou -teen (thirteen, fourteen atd.). Věk „tween“ odkazuje na číslovku 12 – twelve.

lost a vlastní osobnost a postupně se stále častěji chovají jako typičtí teenageři. Myslím, že tato věková skupina má hodně společného s postavou Petera Pana. Ten ze svého okolí cítil velký tlak na to, aby se choval jako dospělý, ale hluboko uvnitř na to nebyl ani připraven, ani z toho neměl dobrý pocit.

V Dánsku má termín „prepubertální“ obvykle lehce ironický nádech. Má popisovat situace, ve kterých nás naše děti přestávají poslouchat a začínají víc rebelovat. V Dánsku se termín „tween“ moc nepoužívá. Rozhodla jsem se v této knize nerozlišovat mezi prepubertálními, „tween“ či „teen“ dětmi. Obracím se zde na rodiče, kteří prožívají obecné vývojové a psychologické změny u svých dětí během dospívání. Osobně jsem se nikdy příliš nezaměřovala na věk. Vzhledem k tomu, že mnoho dětí přichází do puberty dlouho před třináctým rokem života, ráda bych tímto oslovila rodiče, kteří moje rodičovská východiska chápou jako životní styl, nikoli jako příručku, která je povede krok za krokem.

## Tato kniha

Přístup k novým poznatkům je dar, který byl odjakživa mým hnacím motorem ve všem, co dělám. Jsem zvědavá a miluji studium a čtení. Zjistila jsem, že jsou mým vnitřním zrakem. Díky každé knize, každému kurzu, přednášce či projektu, na kterých jsem se podílela, jsem povyrostla, stala se ze mě lepší a vyrovnanější verze sebe sama. Samozřejmě, že na sobě dál pracuji, ale cítím, že moje snaha stát se hotovou

lidskou bytostí se posouvá vpřed. Ti, kdo četli moje knihy, navštívili mou stránku nebo absolvovali můj online kurz, si možná všimli, že mé osobní příběhy toto dobrodružství dobře zachycují. Prostě nemůžu psát o něčem, co jsem sama nezažila. A právě proto je tu teď kniha o tom, jak vychovávat šťastné dospívající děti. Z těch mých už rostou úžasní dospělí. Byla jsem u toho, na vlastní kůži jsem zažila obtíže i přednosti tohoto období a s hrdostí a vděčností můžu říct, že s oběma dcerami mám nádherné pouto.

Je možné, že v knize narazíte na genderově specifické výrazy. Není to projev neúcty vůči komukoli. Nepředpokládám, že se musí nutně každý vnímat jako člověk určitého pohlaví. Obecně se tedy snažím používat výrazy „teenager“, „dítě“ či „dospívající“. Stejně tak je nutné podotknout, že tato kniha neslouží jako terapeutická příručka nebo rodinné poradenství. Máte-li problémy, které vyžadují terapii, měli byste vyhledat odbornou pomoc na správných místech. Já bych se v této knize ráda podělila o svůj vlastní životní příběh. Ovšem co je ještě důležitější, chtěla bych vám přiblížit způsob, jakým se dánští rodiče vyrovnávají s mnoha aspekty rodičovství dospívajících dětí a jak – po dánsku – vychovat šťastné, samostatné a sebevědomé lidské bytosti s charakterem.

Znovu zde prozkoumáme šest aspektů dánského rodičovství z první knihy na toto téma, jejíž spoluautorkou jsem byla, tentokrát ve vztahu k životu s dospívajícími dětmi. K tomu byly navíc přidány i čtyři nové, podstatné pro popis vzrušujícího životního období přechodu od dětství k dospělosti.



## Úvod

Jsou to:

- **důvěra** – základní kámen šťastnějšího a spokojenějšího života bez starostí;
- **formování** – jak se stát vzdělanou, vnímavou a přiměřeně nezávislou lidskou bytostí;
- **jedinečnost** – jak se naučit mít se rád a objevit své vlastní „já“;
- **svoboda a zodpovědnost** – vhled do dánského přístupu k alkoholu.

Těším se, že se s vámi podělím o znalosti ze života s dospívajícími a o krásné, náročné i obohacující zážitky, které vám na cestě k jejich dospělosti rozzáří život.

S láskou a vděčností,  
*Iben Dissing Sandahlová*



KAPITOLA 1

# Autentičnost

PŘECHODNÁ FÁZE





Roky dospívání jsou plné změn, které odhalí zranitelné a přirozené já. Je to citlivé období, během kterého se naši teenageři snaží najít klid a vnitřní rovnováhu, ovšem málokdy se jim to povede. Bývají to nereálné cíle, vzhledem k tomu, co se v nich odehrává, zatímco současně čelí odlišnému světu plnému nejistot a velkých očekávání. Představme si, že se soustředíme na to, co nám dospívající říkají svým chováním, a zároveň upřímně a pragmaticky rozumíme tomu, co se odehrává v nás. Tímto způsobem jim v této životní fázi dokážeme pomoci lépe. Snížíme svá i jejich očekávání, možná vyrosteme i jako rodiče a umožníme jim, ať skutečně prospívají.

Autentičnost je pocit spojení se svým skutečným já a schopnost spojit se na hlubší úrovni i s ostatními lidmi. Být autentický znamená jít si za svým přesvědčením či hodnotami, díky kterým náš život bude vzkvétat.

## Nová etapa

U dívek začíná puberta obvykle okolo desátého roku, zatímco u kluků až v jedenácti, dvanácti letech. Věk se může samozřejmě lišit a je mimo jiné podmíněn i geneticky. O tom, jak tělo pozná, že už je čas, toho zatím moc nevíme. Dokázáno je jen to, že první signály vycházejí z mozku. Hypofýza (malá žláza velikosti hrášku umístěná za očima) vyšle krevním oběhem hormony směrem k vaječnickům či varlatům a stimuluje tvorbu pohlavních hormonů estrogenu a testosteronu čili ženských a mužských pohlavních hormonů. U dívek to způsobí růst prsou a dělohy. Stejně tak u chlapců je jedním z prvních znaků počínající puberty růst varlat. Samozřejmě se vždycky najde několik odchylek. Chlapcům i dívkám začne růst pubické ochlupení a jejich pot začne být cítit kvůli zvýšené tvorbě testosteronu. Dívky získají ženské tvary díky rozložení tělesného tuku, protože se jim ukládá kolem boků. Kvůli testosteronu dochází i k nárůstu svalové hmoty, ovšem ne do takové míry jako u chlapců. Těm se naopak začne měnit i hlas. Tělo dítěte se v tomto období doslova mění v tělo dospělého člověka.

Ve stejné době začínají vystupovat na povrch větší rozdíly mezi jednotlivci; někdo se vytáhne, někdo zůstane malý. Některým dívkám narostou větší prsa než jiným. Někomu naroste tělesné ochlupení a jinému méně. A někteří dospívající jsou se svým tělem spokojeni, zatímco jiní ne. Jde bezpochyby o velice choulostivé období, které u většiny dospívajících vyvolává nejistotu a sebekritiku. Mnohé naznačuje, že více dětí vstupuje do puberty v časnějším věku, než tomu bylo dřív. Předčasná puberta znamená, že dívky začínají menstruovat už ve věku osmi let. U některých chlapců začíná puberta okolo devíti let. Existuje

několik teorií, proč k tomu dochází. Poukazují například na obezitu, nezdravý životní styl, onemocnění, chemické látky v životním prostředí a podobně. To je nepochybně znepokojující, protože se tím výrazně zkracuje dětství a tím i klíčové období přípravy na mnohé výzvy, které přináší dospívání.

## Zakročit, či to nechat být?

Dnešní teenageři jsou otevřenější, vyžadují znalosti a dialog o sexualitě, identitě a emocích v mnohem vyšší míře než v době, kdy jsem dospívala já. Je běžné mluvit o svém těle, pocitech a možnostech. A to je pozitivní, nicméně se zdá, že navzdory větší otevřenosti v jiných oblastech zůstávají pocity nejistoty a nejzranitelnější myšlenky skryty ve vnitřním dialogu. „Jsem dost hezká?“ „Jsem stejný jako ostatní?“ „Proč mám jedno prso větší?“ „Jak zjistím, že jsem ,na to připravená?“ „Jak se mohu vyrovnat tomu, co jsem viděl v porno videu?“

Ačkoli si odpovědi na tyto a mnohé další otázky může každý najít na Googlu, není zaručeno, že informace, které se vašim dospívajícím dostanou do rukou, ovlivní zdravý proces jejich zpracování. Internet naopak umí zmást, zvýšit pochybnosti a nastavit nesplnitelná očekávání, které spíš ublíží, než pomohou. Vzpomínám si, jak asi před deseti lety kamarádka mé dcery hledala na internetu stránky jednoho obchodu z blízkého nákupního centra. Obchod se jmenoval Bad Girls (Zlobivé holky) a prodával oblečení pro dospívající. Dnes už víme, že když na internetu hledáte „bad girls“, vyskočí na vás řada neslušných obrázků

a videí. Chudák děvče bylo v šoku. Škola a rodiče následně udělali mnohé pro lepší informovanost o tom, jak se chovat na internetu.

Internet je jako velká cukrárna, kde může každý ochutnat od všeho kousek, aniž by znal recept či použité suroviny. Vidíte jen dokonalá těla, velké svaly či šťastné a bezstarostné životy, aniž byste postrehli propasti, stíny nebo světla, která už uvnitř zhasla.

Na tom všem je něco dobrého i zlého. Dospívání je období, během kterého se vaše děti snaží zapadnout i najít sami sebe. Nicméně zahlcení nepřehledným množstvím necenzurovaných dat na internetu, se kterými se váš dospívající musí potýkat, může být stresující.

Proto co se jejich rozhodování týče, hrajete zásadní roli v nastavení určitého směru, protože jejich kompas ještě nenašel sever, jih, východ ani západ. Pro dospívající je stejně důležité najít v životě vlastní cestu jako mít někoho, kdo jim nastaví rámec rozumné morálky i očekávání.

Odjakživa mi říkali, že dávám jasně najevo, v co věřím a v co ne. Je možné, že se někdy projevuji až příliš nabubřele a moralisticky. Určitě jsem čas od času někomu nechtěně šlápla na kuří oko. Nicméně na svůj vnitřní morální kompas jsem se mohla vždycky spolehnout a provází mě celým životem. Jsem si jistá, že můj kompas ovlivnily společně s mou osobností i příběhy mých rodičů, jejich způsob života, srozumitelnost, s jakou mi ukázali, jak v životě projevat správné postoje a etiku, a v neposlední řadě i hvězdy, které ve mně pomohli zažehnout.

Někdy řeším vnitřní konflikt i sama v sobě. Když mluvím se svými dcerami, nechci moralizovat ani na nikoho ukazovat prstem, protože jsem naprosto přesvědčena, že si některé věci musejí prožít samy; já nemůžu vědět, jakou cestu si vyberou. Takže držím pusu zavřenou. Nebo se jen lehce ozvu a přitom doufám, že samy pocítí, že