Eva Marie Rybková

PUBERTA

JAK SI JI S DĚTMI UŽÍT

GRADA®

GRADA®

Eva Marie Rybková

PUBERTA

GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude ***trestně stíháno****.*
Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou ***bez souhlasu nositele práv zakázány****.*

Eva Marie Rybková

PUBERTA

Jak si ji s dětmi užít

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 9301. publikaci

Odpovědná redaktorka Andrea Černá
Redakce a korektury Lenka Šimůnková
Grafická úprava Jan Šístek
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka
Ilustrace Daniela Eva Rybková
Ilustrace na obálce Daniela Eva Rybková
Počet stran 136
Vydání 1., 2024

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2024

ISBN 978-80-271-7351-8 (ePub)
ISBN 978-80-271-7350-1 (pdf)
ISBN 978-80-271-5107-3 (print)

Obsah

Věnování **7**

Předmluva **9**

Úvod **11**

1. Puberta – Těší mě, seznamme se! **15**
1.1 Co se děje v těle 15
1.2 Co se děje v hlavě 19
1.3 Spánek v pubertě 24
1.4 Výživa v pubertě 28
1.5 Sebepřijetí, tvorba sebehodnoty a cesta k sebevědomí v pubertě 36
1.6 Tvorba sebehodnoty v pubertě – jak ji mohou podpořit rodiče 40

2. Emoce a emoční zdraví – klíč k pubertě, kterou si užijeme **43**
2.1 Co je to emoce, jaké jsou její fáze a proč je pro dospívající větším oříškem než pro dospělé 43
2.2 Druhy emocí 48
2.3 Jak zvládat hněv a vztek 49
2.3.1 Jak zvládat vztek – tip na praktické sebepoznávací cvičení Ledovec 52
2.4 Jak zvládat strach 53
2.4.1 Jak přemoci strach v každodenních situacích v pubertě – prevence patologických jevů, jako je sebepoškozování 56
2.5 Jak zvládat smutek 59
2.6 Hurá! Radost! Průvodce radostí a jejím pochopením 62
2.6.1 Jak na radost – praktické tipy 68

3. Komunikace – jak se s puberťáky domluvit 71
3.1 Proč bývá tak těžké „domluvit se“ – hlavní překážky v komunikaci 71
3.2 Co všechno je komunikace 76
3.3 Aktivní naslouchání 78
3.4 Pasivní naslouchání 81
3.5 Hranice a proč jsou důležité 83
3.6 SMART dohoda 85
3.7 Praktické cvičení k překonání hlubokých bariér v komunikaci 87

4. Motivace – jak vést puberťáky k tomu, aby žili naplno . . 91
4.1 Různé motivační strategie, jejich výhody a úskalí v pubertě . . 91
4.2 Vztah mezi odměnou a motivací 97
4.3 Jak děti motivovat – praktické tipy 99
4.4 Konstruktivní nalézání autentických cest k udržení motivace 100
4.5 Jak si vytvořit pomáhající návyky 104
4.6 Podpůrné nástroje, které pomáhají motivaci udržet 106
4.7 Flow 107

5. Výchova 109
5.1 Výchova dětí v pubertě 109
5.2 Bezpodmínečná a podmíněná rodičovská láska v pubertě – jaký je rozdíl a možné důsledky 115
5.3 Konstruktivní cíle výchovy v pubertě 118
5.4 Partnerský versus autoritativní přístup – jak přistoupit k výchově dětí v pubertě 120
5.5 Výchova sourozenců v pubertě 123
5.6 Výchova k objevování vlastní cesty 127

Místo závěru – DESATERO RODIČE, který si užívá pubertu se svými dětmi 131

Doslov 135

Literatura 136

Věnování

Tuto knihu věnuji svým dvěma dětem, Daniele a Janovi, kteří jsou mými největšími životními učiteli.

Daniele na tomto místě také ze srdce děkuji za originální ilustrace, kterými knihu doprovodila a vytvořila tak krásný příklad toho, že spolupráce mezi rodiči a dospívajícími dětmi je možná.

Za podporu při psaní děkuji zejména svému muži Martinovi, který na svá bedra ochotně převzal řadu mých domácích povinností, abych měla klid psát, a byl také prvním laskavým kritikem vznikajícího rukopisu.

Za množství hodnotné inspirace děkuji své širší rodině s množstvím originálních puberťáků, které mám tu radost vidět vyrůstat, a v neposlední řadě děkuji mým srdcovým klientům v koučinku a v mých seberozvojových kurzech, kteří se mnou sdílejí své radosti a strasti a nechají se ode mě provázet na své rodičovské nebo dospívající cestě.

Na tomto místě musím zmínit určitě i své rodiče, protože díky nim, jejich lásce a trpělivosti já na své dospívání vzpomínám s úsměvem a ze své praxe vím, že je to jev zdaleka ne samozřejmý. Vděčná jsem i svému staršímu bratrovi, protože díky společnému vyrůstání dnes lépe chápu momenty, které nám do života přinášejí sourozenecké konstelace.

Své rodině jsem vděčná i za inspiraci ke psaní, neboť jsem ji měla kde čerpat – v beletrii v množství zajímavých děl mého dědečka, spisovatele A. C. Nora, a ve vědecké literatuře v hodnotných lékařských publikacích mého otce prof. MUDr. Vratislava Rybky.

Předmluva

Děti, mladiství, dospívající, puberťáci. Naši budoucí lídři a také odkaz, který po nás zůstane. Naše radost, pýcha – a občas také trápení. Období, kdy se z dítěte stává mladý dospělý, je jedinečné, neopakovatelné a především: důležité. Jak děti vyrůstají, čelí nesčetným fyzickým a společenským změnám, které představují zásadní zátěžovou zkoušku pro ně samotné, jejich rodinu i celé okolí.

Dospívání nelze přeskočit: je obdobím osobního růstu, rozvoje a sebeobjevování. Pozitivní prostředí a vztahy jej mohou výrazně ulehčit, zatímco dopady negativních zážitků bývají intenzivnější a mohou natrvalo ovlivnit život jedince v dospělosti. Rodiče mají v tomto období zásadní roli průvodce a pomocníka, který dospívajícímu zajistí potřebnou podporu, aby se vyrovnal se složitými, navzájem provázanými faktory, které formují jeho vývoj. A co více, rodičovské praktiky se mohou přenášet napříč generacemi.

Dětský fond OSN – UNICEF vznikl pro děti, se závazkem a záměrem děti chránit, rozvíjet jejich potenciál a zlepšovat jejich životní podmínky, se společným slibem podporovat jejich všeobecný rozvoj. Měla jsem možnost poznat děti a dospívající na všech kontinentech a nikdy mne nepřestane udivovat jejich síla, odolnost a houževnatost. Energie, se kterou dokáží ustát i složité životní situace. O co lepší by svět mohl být pro nás všechny, pokud budou mít dospívající porozumění a podporu právě v období, kdy to potřebují nejvíce!

Kniha *Puberta – Jak si ji s dětmi užít* si klade za cíl poskytnout rodičům znalosti a nástroje, které potřebují k orientaci ve složitosti výchovy teenagera. Nabízí strategie pro podporu efektivní komunikace s jejich dospívajícími, včetně technik aktivního naslouchání a vytvoření bezpečného a neodsuzujícího prostoru pro otevřený dialog. Zabývá se také stanovením hranic, které mohou být ve vztahu s rodiči velmi důležité, protože mohou dospívajícím poskytnout pocit bezpečí a struktury. Nastavením rozumných očekávání mohou rodiče pomoci svým dospívajícím rozvíjet smysl pro zodpovědnost a fair play.

Naslouchat. Citlivě reagovat. Respektovat. Doptávat se. Spolupracovat. Milovat. Podporovat. To je to nejlepší, co můžeme pro dospívající děti a jejich psychický růst, rozvoj a zdraví udělat.

Nabídku doplnit knihu předmluvou jsem přijala s respektem. Vážím si toho, že autorka svá doporučení staví nejen na posledních poznatcích neurovědy a rozsáhlé profesní praxi, ale sama má „odžito", což její závěry činí ještě bližšími a důvěryhodnějšími. Cením si i toho, že do tvorby knihy zapojila svou dceru, kterou jsem poznala jako vítězku prvního ročníku Dítě Česka. Jistě i díky tomu je kniha vyvážená, plná pochopení, humoru a laskavého nadhledu.

„Nejenom o dětech, ale především s dětmi" je přístup, který prosazuje a naplňuje i UNICEF. Děti a mladí lidé nejsou pouhým objektem našeho zájmu, předmětem naší péče a pomoci, ale jsou důležitou součástí řešení problémů, kterým společně čelíme.

V organizaci UNICEF věříme v příběhy se šťastnými konci. I když období dospívání bývá náročné pro všechny zúčastněné, může být také nesmírně obohacující a pozitivní zkušeností. Je to možnost učit se jeden od druhého, děti od dospělých, dospělí od dětí. A kniha, kterou právě držíte v ruce, může být užitečným průvodcem, jak tuto neopakovatelnou šanci dobře využít.

Věřím, že si najde cestu k rodičům a všem, kteří se dětmi a dospívajícími zabývají. Na cestě od dětství k dospělosti přeji mnoho štěstí a bezpečný dojezd do cíle!

Ing. Pavla Gomba, Ph.D., výkonná ředitelka UNICEF ČR

Úvod

Každý rodič od narození svého dítěte ví, že jednou jeho syn či dcera bude v pubertě. Přesto puberta většinu matek a otců zaskočí nepřipravené. Svým dětem najednou nerozumí, sami se kvůli nim přestávají ovládat a život se jim obrací vzhůru nohama. Připadá vám to povědomé? Doma s vámi najednou žijí cizinci – ještě nedávno to byly ty nejúžasnější děti na světě, které zbožňovaly svoji mámu a svého tátu, ale teď s vámi nemluví a začaly se vám vyhýbat. Ty samé děti, které za vámi vždycky běžely a dělily se o každou radost i o každou bolístku, chtěly, abyste o ně pečovali, a stály o vaši lásku, najednou nestojí ani o váš názor. Nevíte, co je trápí a co je těší, protože vám to už neříkají. Když se k nim přiblížíte, rychle před vámi schovávají mobil, abyste neviděli, co dělají. Když na ně promluvíte, tváří se, že neslyší, nebo si dokonce strkají prsty do uší! Věci, které jste dělali společně jako rodina, už odmítají, a když s vámi přece jen někam jdou, obracejí oči v sloup a vy si říkáte, že byste udělali lépe, kdybyste je nikam nebrali. Nic z toho, co dělaly celé dětství, v čem byly úspěšné a skvělé, už je nebaví. Sekly se sportem i s hudebkou, ze dne na den pro ně přestalo existovat vše, do čeho jste vy za ty roky nainvestovali desetitisíce. Vy ale děláte pořád všechno stejně, pořád jste tu pro ně. Nemáte své koníčky, protože jste dávno upřednostnili ty jejich.

Stále dokola pro ně něco vymýšlíte, aby byly spokojené, ale ony všechny vaše krásné akce akorát tak zkazí! Už jste se přestali těšit po práci domů, protože tušíte, že se v lepším případě neuvidíte nebo se budete míjet a v tom horším se pohádáte. Bojíte se, co přijde, protože vaše děti přestaly žít zdravý život, stále se někde potulují, pořádně nejedí, vůbec nespí a pak jsou schopny prospat několik dní v kuse. Nevíte, zda jsou vůbec v bezpečí, protože s kamarády, které jste znali, už čas netráví, a ty nové do vašeho života nechtějí pustit. Jste tak často zoufalí! Ale nezoufejte, byť to občas u vás doma může působit, že přichází konec světa, pravděpodobně se to nestane.

Nakladatelství Grada mě oslovilo s nabídkou, abych napsala tuto knihu, v listopadu 2022, tedy v době, kdy můj projekt *Jak si užít, a ne jen přežít pubertu se svými dětmi* pomohl prvním přibližně 3000 rodičům. Vznikl

spontánně v létě 2022 v reakci na mé vlastní zkušenosti s pubertou, která i mně, navzdory odbornosti v komunikaci a několika koučinkovým výcvikům, u nás doma připravila nejedno překvapení a kdy se mi téma puberty neustále vracelo jako bumerang v koučovacích rozhovorech s obrovským počtem mých klientů. V podstatě každý člověk ve středním věku, který mě vyhledal pro koučink v oblasti vedení lidí, kariérního postupu nebo kvůli vyhoření, nebyl-li bezdětný, zároveň komunikoval zásadní potíže se svými dospívajícími dětmi.

A tak jsem se začala zamýšlet: čím to je, že někdo nemá problém řídit 2000 lidí v nadnárodní firmě, ale nevyjde s vlastní patnáctiletou dcerou a třináctiletým synem? Jak to, že někdo zachraňuje lidské životy na operačním sále, dělá rychlá rozhodnutí, která ovlivní to, zda pacient pod jeho rukama bude dále dýchat, nebo jeho život skončí, ale vlastní děti, jež s ním nechtějí mluvit ani trávit čas, jsou schopné ho zcela paralyzovat? Jak je možné, že si víme rady s většinou těžkostí našeho světa, ale naše děti nám v určitém věku dávají pocítit, že selháváme?

Přesně tyto otázky mě zaměstnávaly několik posledních let a donutily mě nastudovat do hloubky zejména neurovědy, v koučinku vyprecizovat postupy, které by přesně odpovídaly specifikám dospívajícího mozku, a obohatit je o praktické komunikační techniky, které překlenou nečekané propasti, jež právě puberta přináší do vztahů mezi rodiči a dětmi. Hnaná pocity bezmoci sdílenými tolika mými srdcovými klienty i širokou paletou zkušeností z vlastního domova jsem začala tvořit projekt, jehož hlavním cílem je, aby tolik potřebná důvěra a blízkost v našich nemálo zkoušených vztazích s našimi dětmi zůstaly i v pubertě.

Se svou dcerou jsem pubertou téměř prošla, letos je již dospělá, studuje na univerzitě v zahraničí a žije si svůj autentický život, který je právě díky tomu, že si to tak sama vybrala, snad veskrze spokojený. Její originální a často odvážné vhledy mi pomohly tento projekt zacílit skutečně do středu terče a prozkoumat do hloubky všechny důležité oblasti, které se v dospívání mění a do vztahů rodič–dítě přinášejí tenzi a nepohodu. Má dcera se významně podílela i na vzniku této knihy – byla mi zásadní inspirací a ilustrace, které vás knihou budou provázet, jsou právě z jejího pera.

Pokorně jsem uznala, že jsem své dceři nebyla svými postoji vždy ku prospěchu, že můj přístup někdy představoval zbytečný tlak, a tak přinesl

logicky jen protitlak. Celkově jsem ale dostala velké vyznamenání, když mi právě v období kolem své maturity má dcera řekla, jak moc je skvělé, že se z té těžko snesitelné matky, která pořád s něčím otravovala, stala příjemná nejlepší přítelkyně a někdo, kdo je dnes dokonce jejím vzorem. Se svou dcerou mám nádherný, i když ne vždy jednoduchý vztah. Naše povahy zdaleka nejsou ve všem stejné, některými svými postoji si navzájem velmi lezeme na nervy. Přesto si však rozumíme, respektujeme se a vzájemně se velice podporujeme – a to je výsledek, který bych moc přála každému rodiči.

Do svých dětí od jejich narození investujeme to nejdražší, co máme – svou lásku, svůj čas, svou energii a v neposlední řadě nemalé peníze. Dokud jsou malé, dostáváme od nich za to všechno zpravidla emoční odměnu – dávají nám najevo, jak nás mají rády a jak nás potřebují. V pubertě s tím najednou hodně z nich přestane – to ale neznamená, že by nás už nepotřebovaly nebo

že by o naši lásku nestály, byť si někdy dají hodně záležet na tom, abychom si přesně takovou zprávu z jejich kusé komunikace odnesli.

Máte-li proto někdy pocit, že navzdory vašim neutuchajícím rodičovským snahám v pubertě vašich dětí selháváte, že už vás tato role nenaplňuje, ale naopak vysiluje, nezoufejte a neházejte flintu do žita. Právě pro vás jsem s velkou pokorou napsala tuto knihu. Pracovala jsem na ní bezmála deset měsíců a shrnuje všechny mé zkušenosti ze stovek odkoučovaných hodin s klienty/rodiči na toto téma, z téměř stovky hodin koučinku ve sportovních oddílech s trenéry a s učiteli dospívajících, kteří se díky nečekaným událostem spojeným s jejich dospíváním dostali někdy až na pokraj vyhoření, a také z mnoha hodin strávených v koučovacím rozhovoru s dospívajícími dětmi, s nimiž nejčastěji rozplétám témata, jako je strach, nejistota, pocit, že je nikdo neposlouchá a nikdo jim nerozumí. Často sdílejí nedůvěru ve své schopnosti a také nedostatek motivace zkusit žít svůj život naplno. To všechno jsou oblasti, kde jako empatičtí rodiče a osoby, k nimž mohou mladí vzhlížet, můžeme dokázat mnohé. A tak doufám a věřím, že vám tato kniha pomůže psát kapitoly puberty vašich dětí spojené s úsměvy a radostí, abyste si toto období, které je pro vaše milované děti **tak moc významné**, mohli společně naplno **užít** a nemuseli ho jen přežít. Doufám, že i s její pomocí zůstanou vaše děti během dospívání v bezpečí, vy jim zůstanete nablízku a jednou tak z vašeho rodinného hnízda vyletí do života připravené.

1. Puberta – Těší mě, seznamme se!

1.1 Co se děje v těle

Jak poznáme, že je dítě v pubertě? Ráda touto otázkou začínám svá živá setkání s rodiči, učiteli i samotnými puberťáky na přednáškách a workshopech a dostávám velmi různorodé odpovědi. „Jakmile má dítě o 3 čísla větší nohu, než by mělo mít", „Když se objeví akné a maskuje se několika barvami vlasů", „Když hodné dítě začne být drzé a vzpurné" nebo „Když se místo úsměvu člověk neustále mračí, tak je v pubertě", „Když mi všichni přestanou rozumět" a „Když mě všechno přestane bavit". Ano, to všechno a ještě spousta dalšího je PUBERTA, proto si teď ujasněme, jaké její vymezení budeme používat pro účely, které sledujeme touto knihou, tedy aby rodiče co nejlépe porozuměli svým rostoucím dětem a ty jim byly blíž: Je to období dospívání, které začíná okolo 11. roku věku a končí přibližně začátkem třetí věkové dekády. Označení náctiletí (resp. z angličtiny převzaté *teenagers*) je tedy celkem trefné a přiléhavé.

U chlapců puberta nastupuje zpravidla trochu později, to znamená přibližně mezi 11. a 12. rokem, u dívek naopak dříve – obvykle mezi 10. a 11. rokem. Vývoj chlapců a dívek se ovšem liší již před nástupem puberty. Většinou si toho začínáme všímat už v předškolním nebo v raně školním věku, kdy jsou dívky obvykle vyspělejší a zároveň i sociálně zralejší. Vybavuji si živé vzpomínky, jak jsem vedla své dvě děti s odstupem 10 let do 1. třídy a některé holčičky – o hlavu vyšší než kluci – působily vůči subtilním chlapcům v obou případech až mateřsky. Dívky si v tomto období také zpravidla rychleji osvojují různé základní dovednosti, rychleji se naučí číst a zároveň jsou sociálně podstatně zralejší. Spousta prvňáčků-chlapečků působí tak,

že do školy ještě ani nepatří. Proto si v těchto věkových obdobích můžeme všimnout, že dívky preferují společenství jiných dívek a chlapci preferují společenství jiných chlapců – prostě se tak lépe cítí, lépe se doplňují, lépe si rozumí. Dětské hry, které byly ještě ve školce promíchané mezi pohlavími, se najednou spontánně specializují – holčičky si chtějí hrát s holčičkami a chlapečci si raději hrají s dalšími chlapci. Převaha vyspělosti dívek přetrvává zpravidla po celý raný školní věk a dost dlouho o sobě kluci a holky navzájem nepotřebují slyšet.

Na toto období navazuje okolo devíti let předpubertální věk a přibližně kolem 11. roku puberta a přichází změna s velkým Z. Vyznačuje se obrovskou hormonální aktivitou. Ta působí nebývalé změny v mozku a ty následně zapříčiňují jak extrémní změny fyzické, tak navazující psychické.

Prvním znamením, že puberta přichází, je zpravidla to, že se dívkám začne zaoblovat tělo, zvětší se jim prsní bradavky a postupně se oběma pohlavím objeví pubické ochlupení. Chlapcům se pak začnou zvětšovat varlata a následně i penis. Tímto vším tělo hlásí, že zahajuje cílenou produkci pohlavních hormonů a začíná zážitkové období, které lze přirovnat k jízdě na horské

dráze, trvající bezmála deset let. Impuls k tomu dává šišinka v mozku neboli epifýza, naše třetí oko, jež je doposud do určité míry zastřeno tajemstvím. Neurovědci se domnívají, že šišinka dělá více, než dnes víme, ale každopádně u dívek dává onen prvotní impuls vaječníkům, že mají začít produkovat estrogeny, aby dívkám mohla začít dozrávat ve vaječnících vajíčka a následně byla připravená k oplození. U chlapců zase varlata dostávají impuls k tomu, aby začala tvořit testosteron – ten ve varlatech produkují Leydigovy buňky. Varlata se proto chlapcům zvětší a to je první signál, že puberta je zde.

Ne všechny změny v pubertě má u chlapců na starosti testosteron, v raných fázích puberty je výrazná i změna chlapeckého hlasu, kterou působí androgen – někdy chlapcům přeskakuje hlas třeba i o oktávu. Androgen, kromě toho, že způsobuje chlapcům pro dospívání typické mutování, zapříčiňuje i další změny, například mění u obou pohlaví strukturu potu. Proto dětský pot necítíme, ale v pubertě právě díky přítomnosti androgenu už jej cítit začínáme. Produkce hormonů bývá překotná, a překotné tak bývají i její projevy – tělesný zápach je jeden z těch, které působí dospívajícím často značné problémy.

Androgen produkuje i ženské tělo a u dívek velmi často způsobuje pro některé zásadní nepříjemnost, kterou je akné, protože vede k větší sekreci mastnoty kůže.

Jakmile začne puberta, můžeme na tělesné úrovni pozorovat jednu změnu za druhou: dochází ke skokovému růstu, kdy není nezvyklé, že naše děti vyrostou klidně nějakých 10 až 12 cm za rok. Jako první rostou chodidla a ruce, potom dolní končetiny a nakonec trup. Zpravidla někdy kolem 16. až 17. roku věku – u dívek zase trochu dříve a u chlapců zpravidla poněkud později – dochází k ukončení růstu. Nám se pak ještě několik let zdá, že děti rostou, ale většinou už pak dětský organismus pouze sílí a téměř neroste.

Skokový růst, který přichází často stejně překotně jako celá puberta, je provázen zhoršenou motorikou. Dětem jejich vlastní tělo připadá trochu divně velké a je pro ně nejednou těžké zkoordinovat všechny pohyby. To někdy může být úsměvné – puberťáci stále do něčeho vrážejí a vytvářejí komické scény sami se sebou. Méně úsměvné je, když doma pořád něco shazují anebo když takto vzniknou různé, často závažné úrazy. To se snadno stává v místech, která puberťáci dobře znají a jsou zvyklí se tam pohybovat, a tedy například vědí, že nějakou podchozí výškou v pohodě projdou. Najednou už

to neplatí, a protože některé pohyby mají notoricky zažité (třeba jak moc se musí sehnout cestou do sklepa), snadno si přivodí nepříjemné úrazy hlavy. V tomto směru tedy upozorňujme a značme, vyplatí se to.

Dalším častým projevem skokového růstu, na který zde upozorním, jsou strie, jizvičky, které mohou v pubertě vznikat na kůži. Hodně lidí vnímá strie jako něco, co je vyhrazeno těhotným ženám, ty však o sebe v tomto směru zpravidla preventivně pečují a toto téma je nezaskočí. Stejnou péči by si ale měli dopřát i dospívající chlapci i děvčata, protože s dostatečnou sebepéčí a ošetřováním napínané kůže vhodnými krémy jejich mladá pokožka nápor zvládne, vždyť by bylo škoda si kůži již v dětství poškodit.

Jakmile puberta děti konfrontuje s těmito velkými tělesnými změnami, kdy se velmi rychle promění celá jejich fyzická identita, dívkám začnou růst prsa, začnou se zaoblovat, chlapcům zase začne růst muskulatura a vizuálně se mění pohlavní orgány, tak je pro ně samozřejmě zcela přirozené, že se více zaobírají svým tělem. Ne vždycky je to, co vidí, pro ně hezké. Ne vždy je jejich vlastní fyzická identita pro ně zdrojem pozitivních pocitů. Často je vnímání překotných změn na těle puberťáky bráno jako velká psychická zátěž. Zkuste sami zapátrat v paměti, a pokud už vám nic nenabídne, zkuste být mimořádně empatičtí: ani oni sami se nepoznávají – najednou jsou cizinci sami sobě. Celé dětství žili s nějakým tělem, to je však najednou pryč a je tu nějaké nové, úplně jiné, které jinak cítí, jinak se chová, jinak vypadá. To je samo o sobě často velká psychická zátěž.

Během dětství byly děti nějak přijímané samy sebou i svým okolím. To je najednou vzhůru nohama! Krásné blonďaté princezny ideálních proporcí ztloustnou, třídní favoriti, doposud úspěšní ve sportu, skokově vyrostou, na tváři jim vyraší řídký vous a akné a dělá jim problémy vzpřímeně se pohybovat a do ničeho nevrážet, natož sportovat. Zpěváci mutují a už najednou hezky nezpívají. Z ošklivých káčátek se naopak stávají krasavice a nejsou na tuto v mnoha ohledech nebezpečnou realitu připravené. Naši puberťáci se tak dívají nevěřícně do zrcadla a říkají si: zůstane to takhle, změní se to, a KDY už konečně a JAK?

Že se náctiletí věnují svému tělu, že se více pozorují, to je ze všech výše uvedených důvodů normální. Měli bychom jim k tomu určitě dát prostor a přijmout, že se potřebují se svou novou tělesnou identitou seznamovat v klidu. Určitě bychom měli respektovat, že i právě na to teď potřebují své

soukromí, a nemělo by nás zaskočit, když tato otázka pro ně začne být velmi citlivá. Naše vzájemné vztahy výrazně podpoříme, když míru poskytovaného soukromí v tomto směru přizpůsobíme právě potřebám dítěte. Komentáře typu „prosím tě, co na tobě asi uvidím" směrem od otce k dospívající dceři, když jí vstupuje do koupelny třeba jen proto, aby si tam vzal ručník, mohou způsobit vážné bloky, které bývá složité odstranit a které si dospívající dítě přenáší z domova do dalších vztahů jako zbytečnou zátěž. Podobně bychom měli být vnímaví k tomu, že tuto potřebu soukromí mohou u dospívajících přehlížet mladší sourozenci, pro něž je soukromí staršího bráchy nebo ségry něco nového a těžko pochopitelného, a měli bychom být připraveni pomoci, když si tuto otázku sourozenci budou potřebovat vyjasnit.

To, jakým způsobem puberťáci vnímají své tělo, je velice důležité pro jejich celkové sebepřijetí. Neutrální nebo pozitivní sebepřijetí je pak zásadní pro to, abychom mohli v pubertě a kdykoliv později budovat svoji sebehodnotu, abychom se mohli rozvíjet, abychom měli vůbec chuť na život, chuť něco do budoucna podnikat a využívat svůj potenciál – k tomu se potřebujeme cítit dobře takoví, jací jsme, a to je jeden ze stěžejních úkolů puberty, k němuž mohou rodiče svými postoji výrazně přispět, nebo jeho naplnění významně ohrozit.

1.2 Co se děje v hlavě

To, že pubertu spouští hormonální smršť, již víme. Ta má vedle již probraných změn fyzických za následek velmi výrazné změny psychické. Puberta totiž není pouhým pokračováním dětství. Na dětství sice vývojově navazuje, ale v pubertě se de facto tvoří nová osobnost od A do Z. Pro nás jako rodiče je to mimořádně náročné – za těch deset let interakcí s naším dítětem už jsme ho dobře poznali, a byť ne vše se nám na jeho chování třeba líbí, zase tak moc nás už nepřekvapí a víme, co můžeme v jaké situaci čekat. Ale najednou přijde puberta a my se díváme na cizince – nemluví naším jazykem, nezapadá do našeho prostředí a dovednosti, které dítě perfektně ovládalo – např. udržovat nějaký režim či odpovědně přistupovat k povinnostem – jsou najednou tytam. Své rodiče nezvládá vyslechnout, natož poslechnout.