

5 MÝTŮ O PUBERTĚ, NA KTERÉ SI DEJTE POZOR



1

~~Trvá to pár let a každý to přežije...~~

2

~~Nejlepší je si děti nevsímat~~

4

~~Když se nebude
stýkat s divnými
kamarády nezkaží se~~

3

~~Když se zhorší ve
škole, jen vzdoruje~~

5

~~Každý z puberty
vyroste a je v
pohodě~~



~~1.~~ **PUBERTA – trvá to pár let, každý to přežil, i my to nějak přežijeme.**

Náročné projevy v chování dospívajících, které si spojujeme s pubertou – jako výkyvy nálad, nespolehlivost, vzdorovitost, tendenci k průšvihům a riskantnímu chování, ztrátu motivace atd., **vyplývají z překotného vývoje mozku pubertáků**, jehož velikost lze přirovnat jen k vývoji v prvním roce života miminka. To, co stačilo v dětství, najednou nestačí a mozek se specializuje. Vše **začíná v amygdale** (mozkovém centru emocí) **okolo 11. roku věku** – u někoho dříve, u někoho později. Proto si prvních změn všimneme právě v oblasti emocí. Děti najednou pro nás bezdůvodně vybuchují, jejich zjitřené reakce jsou více, než přehnané, jsme svědky vzteku i záchvatů pláče a často ani samy děti si v nich nerozumí. Je to proto, že nervová spojení mezi amygdalou a neokortexem – racionální částí mozku, se nově tvoří. A úplně **hotovo bude** až ve chvíli, kdy tato nová nervová spojení budou obalena myelinem - **okolo 20. roku věku**. To, **že PUBERTA TRVÁ PÁR LET (tedy např. 2) je tedy MÝTUS**.

Důležité je celému procesu PUBERTY rozumět, chápat, co se s dětmi děje, proč se chovají, jak se chovají. Tak si můžeme udržet jejich důvěru, a tedy šanci jim pomoci, když se náhodou v jejich životě objeví problém s velkým P.

~~2.~~ **NEJLEPŠÍ JE SI DĚTÍ NEVŠÍMAT, ubydou hádky a vyjde to prašť jako uhod'.**

Pro dospívající a jejich sebehodnotu je velice důležitá jejich autonomie. Potřebují si o svém životě do určité míry rozhodovat sami a my rodiče bychom jim k tomu měli dávat prostor a sledovat, jak se jim to daří, a to s nimi následně partnersky diskutovat. **Pro zdravou sebehodnotu v dospělosti je důležité mít v dospívání možnost udělat chyby a poučit se z nich.** Čím dříve takové zkušenosti naše děti naberou, tím dříve jsou poučené. Přílišným tlakem na výsledek, ovlivňováním procesu, ale i absencí konstruktivní zpětné vazby dětem škodíme. **Většina dospívajících touží být pochopená a respektovaná.** Chce mít prostor žít svůj život do značné míry dle svých představ, ale **to neznamená, že bychom si jich neměli všímat.** Jakmile si děti navyknou, že naše zpětná vazba je konstruktivní, nikoliv destruktivní, že nutně nehodnotíme a když už, tak hodnocením neponižujeme, věčně neradíme a dáváme jim prostor objevit sami pro sebe to nejlepší řešení, když uvidí, že jim své zkušenosti nabízíme jako osvědčené bonbóny z kvalitní bonboniéry, než abychom jim je stále podsouvali formou nevyžádaných rad, naši pozornost ocení – a nám tak zůstane důležitý vliv na jejich mladý život. **Že JE NEJLEPŠÍ SI DĚTÍ V PUBERTĚ NEVŠÍMAT je proto MÝTUS.**



~~3.~~ Když se dítě v pubertě zhorší ve škole a začne ponocovat, jen vzdoruje! Chce to přísnější režim.

Úkolem puberty je osamostatnit se od rodičů. Určitá míra vzdoru je tak velmi žádoucí a spíš bychom měli být nervózní, pokud ji na svém dítěti nepozorujeme. Domnívat se však, že právě pubertální vzdor je za všemi neshodami s dítětem a na vině je třeba i tehdy, kdy se radikálně změní jeho výkon i jeho motivace a zájem o věci či aktivity, které dříve milovalo, by bylo velmi zjednodušující. Jak se mozek pubertáka přestavuje, původní nervová spojení jsou nahrazována novými, a některé dovednosti jsou tak někdy minimálně dočasně ztracené. **Pokud se vaše dítě ještě vloni pečlivě připravovalo do školy a teď toho není schopné, možná to nedělá naschvál** - jeho mozek mu tuto dovednost jen aktuálně nenabízí. Podobně někteří rodiče těžko nesou, když děti začínají v pubertě ponocovat a ráno v důsledku toho často nejsou k probuzení. Byť k tomu jistě přispívá potřeba večer něco zajímavého zažít, zjistit, jak pokračuje oblíbený seriál, nebo co se právě řeší v třídním chatu, především za to může fakt, že **melatonin – spánkový hormon**, který nám umožňuje odevzdat se spánku, **se dospívajícím začíná produkovat asi o dvě hodiny později, než dospělým**, a ráno jim o stejnou dobu déle v těle zůstává, a jsou tedy méně produktivní. **ŽE JE ZA ZHORŠENÍM DÍTĚTE VE ŠKOLE jen jeho VZDOR A LAXNOST je pouze MÝTUS.**

✗ 4. Když se naše dítě nebude stýkat s „divnými“ kamarády, nebude ho mít kdo zkazit

Naše **dítě se v pubertě mění a podobně se mění i jeho přátelé**. Proto si se svými původními kamarády často přestane rozumět a i v důsledku změny kolektivu či jiné změny prostředí se v jeho životě objeví přátelé noví. Ti se nám vůbec nemusí líbit a je v pořádku dát to dítěti najevo. Přesto bychom se měli snažit **jeho výběr respektovat**, pokud to jen trochu jde a raději diskutovat své výhrady. Čím dříve se dítě naučí, jak určí kvalitu svých vztahů, co z nich může čerpat a co do nich naopak investovat, tím lépe je připravené na dospělý život. **Je důležité se naučit, že ne každý vztah je úspěšný**, že i přítel může zklamat, že zklamání bolí a že každá dobře zvládnutá náročná zkušenost nás posílí. Budeme-li dítěti direktivně bránit stýkat se s kamarády, které si vybralo, je velká pravděpodobnost, že si cestu stejně najde, jen tuto skutečnost přestane s námi sdílet, a my tak přijdeme o možnost mu pomoci, když to bude opravdu třeba. Navíc tím, že si své sociální kontakty dítě řeší samo, se učí, jak s druhými vyjít a to je pro dospělý život dovednost k nezaplacení! **Je tedy MÝTUS, že když zakážeme dítěti, aby se stýkalo s „divnými“ kamarády, zamezíme tím u něj nežádoucímu chování a ochráníme ho před nevhodnými vnějšími vlivy.**



~~5.~~ Každý puberták z telecích let vyroste a je OK.

Neurovědecké výzkumy odhalují smutnou skutečnost, že řada závažných psychických onemocnění se projeví ve věku okolo 14 let. **Pokud se vaše dítě v pubertě velmi výrazně změní**, nahodilé výkyvy nálad vystřídají dlouho trvající období smutku a nezájmu o okolní život, **nečekejte, že z toho jen tak vyroste – nemusí.** Nabízejte aktivně pomoc. Vedte je k sebepoznávání, k pozornosti k tomu, jak se cítí, dejte mu prostor, aby si mohlo vybudovat zdravou sebehodnotu – tedy aby se nepřeceňovalo (v důsledku vaší nekritické chvály), ani zbytečně nepodceňovalo (často v důsledku silného akcentu na výsledek namísto na snahu, či necitlivé kritiky). Vedte ho, ať vnímá, co ho těší a takových chvil si vědomě do života projektuje co nejvíce, i co ho stresuje či trápí a naučí se s tím pracovat. **Puberta je náročná pro rodiče, ale zejména je velmi náročná pro děti.** Proto bychom jí měli jako rodiče, kterým na jejich dětem opravdu záleží, věnovat cílenou pozornost. **Že každý puberták ze svých telecích let vyroste a pak JE V POHODĚ je tedy MÝTUS.** Nespoléhejte na náhody, ale aktivně **tvořte JISTOTU.** V programu **JAK SI UŽÍT A NE JEN PŘEŽÍT PUBERTU SE SVÝMI DĚTMI** najdete **odpovědi** na většinu palčivých rodičovských otázek, i tipy na fungující komunikaci a na práci s vlastními emocemi,

když vás puberta vašich dětí bude zkoušet přespříliš!

