

Eva Marie Rybková

PUBERTA

JAK SI JI S DĚTMI UŽÍT



Eva Marie Rybková

PUBERTA



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 Sebepríjetí, 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 sebezpoznavací 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 pubertáků, 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 bratrovovi, 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, pubertáči. 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 nesčítným 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!

Knihla *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 nejužasnější 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 huděbkou, 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 nevidíte 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 začít 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 empatictí 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.