

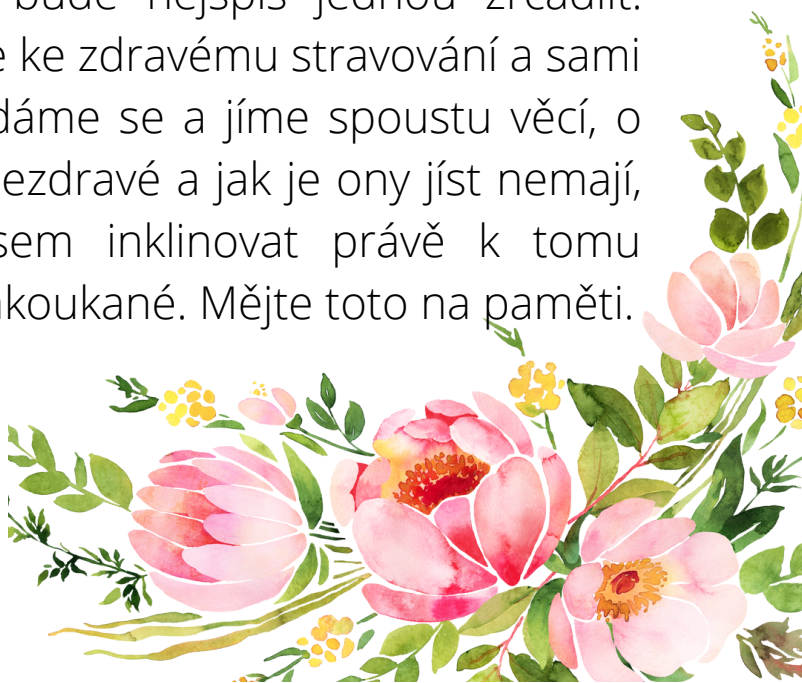


Vítejte u prvního praktického cvičení v kurzu **PUBERTA:** Jak si ji užít se svými dětmi.

Toto cvičení navazuje na první dva video příspěvky a týká se **sebepřijetí měnícího se pubertálního těla**.

To, jak vypadáme, může být **zdrojem naší životní síly**, nebo též naší životní frustrace. Náš vztah k tělu výrazně **ovlivňuje naši sebehodnotu a sebevědomí**, bez nichž lidé šťastní a úspěšní obvykle nejsou.

Je prokázáno řadou studií, že největší dopad na chování našich dětí má **naše vlastní chování**. Možná to můžete potvrdit i ze své vlastní zkušenosti: byť Vám něco neimponovalo na Vašich rodičích, po letech jste se přistihli, že se chováte úplně stejně. Takže – BOHUŽEL, pokud dospívající dívka vidí, že maminka celý život drží dietu a neustále řeší problémy s váhou a neustále je se sebou nespokojená, že si vysněnou váhu není schopná udržet, svědčí to o nepřijetí jejího těla jí samou a je pravděpodobné, že dcera bude ke svému tělu přistupovat podobně. Pokud ale maminka jen svou váhu hlídá, přistupuje k tělesné hmotnosti odpovědně a laskavě upravuje svůj životní styl, když přibere, aby zase trochu shodila a tělo jí mohlo lépe sloužit, je to pro dceru úplně jiná zpráva a jiné chování, které bude nejspíš jednou zrcadlit. Stejně tak pokud děti vyzýváme ke zdravému stravování a sami se zdravě nestravujeme, přejídáme se a jíme spoustu věcí, o nichž dětem říkáme, jak jsou nezdravé a jak je ony jíst nemají, děti budou dost možná časem inklinovat právě k tomu nezdravému, co mají od nás nakoukané. Mějte toto na paměti.





Vítejte u prvního praktického cvičení v kurzu **PUBERTA:** Jak si ji užít se svými dětmi.

Sebepřijetí v oblasti přijetí svého těla je velké téma nejen pro pubertáky, ale skoro pro všechny. **Zkuste se rozpomenout, jak jste se v pubertě vnímali Vy.** Co bylo zdrojem Vaší největší nejistoty? Co se Vám na Vás líbilo a co naopak ne? **Měli jste se – a své tělo – rádi? A máte se rádi teď?** Zkuste se chvíli soustředit a skutečně si vzpomenout a zapsat si, co Vám Vaše mysl nabídla. Byly to konkrétní vzpomínky na konkrétní situace? Konkrétní pocity či emoce, jež se Vám po letech vybavily? Nebo to, jak vypadáte, nebylo pro Vás tehdy téma? Jak jste na tom teď? Máte se rádi? Máte rádi své tělo, dokážete ho ocenit? Jste s ním smíření, nebo v konfliktu?

Stejnou optikou, s vědomím vlastních vzpomínek, se podívejte na **své děti. Víte, jak nahlízejí na své vlastní tělo**, jestli ho mají rády a jsou s ním spokojené? Co se jim na něm nelíbí a proč?



**Vítejte u prvního
praktického cvičení v kurzu
PUBERTA:
Jak si ji užít se svými dětmi.**

Např. mým slabým místem v pubertě byla stehna – měla jsem pocit, že jsou příliš silná a prsa – měla jsem pocit, že jsou příliš malá. V pubertě jsem byla přesvědčená, že to, jak vypadám, je naprosto stěžejní a určující pro to, jak se mi v životě povede. Dalším kamenem úrazu bylo, že jsem neměla úplnou volnost v oblékání. Jednou, když mi bylo 15, maminka trvala na tom, že si k nějaké sukni vezmu podkolenky. Musela jsem si je vzít – a já jsem skutečně kvůli tomu nešla do školy.

Moje dcera na sobě nesnáší svůj nos. Má krásný, úplně pravidelný, akorát velký nos. Její nos je naprosto v pořádku. Přesto byl pro ni zdrojem takové nejistoty, že když přišla, zda si může nechat dát to nosu piercing a vysvětlila mi, že pak se lidi budou dívat na piercing a ne na nos jako takový a ona získá větší životní jistotu, dovolila jsem jí to.

Jaké příběhy jsou ty Vaše?





CVIČENÍ DOPIS MÉMU TĚLU

Puberťáci tráví často dlouhé hodiny sledováním svého těla, díváním se do zrcadla a zkoumáním, co je na nich jaké. Zaměstnávají tím prefrontální kortex svého mozku a ten se tak nemůže věnovat další činnosti - má totiž omezenou kapacitu, něco jako operační paměť. Jakmile začnete psát, mozek vjemy získané prefrontálním kortexem posune dál a nezpracované informace o svém vlastním těle najednou získají úplně jiný rozměr. Pokud mají Vaše děti ve vztahu vůči svému tělu nějaké nejistoty, něco se jim na něm nelíbí, nebo je to nějaká celková nespokojenost, kterou ani samy moc neumí vysvětlit, toto cvičení jim pomůže nahlédnout na své tělo z úplně jiné perspektivy. **Můžete je podpořit tím, že takový dopis napíšete také** – podpoříte tím sociální jistotu vztahovosti a jim se přiblížíte. I pro Vás to bude zajímavé.

V dopise můžete tělo ocenit, co pro Vás už udělalo, co dokázalo a čeho Vám umožnilo dosáhnout. Berte to postupně a zjistíte, že Vaše tělo je skvělé a je skutečně za co ho ocenit. Můžete se dotknout i toho, co Vám na Vašem těle vadí, ale musíte to vysvětlit, tzn. zamyslet se nad tím a zformulovat, proč je to problém. Tento proces kolikrát stačí k uvědomění, že něco problém skutečně není.





Jakmile pomocí tohoto cvičení své tělo naše děti přijmou, posílí tím své sociální potřeby statutu a jistoty. Téma jejich vlastního těla pro ně nebude představovat hrozbu, a tak bude pro Vás jako pro rodiče daleko snazší komunikovat s nimi jakoukoliv potřebnou změnu např. v jejich životním stylu. Když vím, že je mé tělo skvělé a že mu nedělají dobře knedlíky, tak si je daleko snáze odepřu, než když mi je někdo chce zakázat a ještě se u toho dotýká mého nenáviděného zadku.

Toto cvičení si užijí i mladší děti. Pokud se do něj zapojíte celá rodina, může to být i hezká aktivita upevňující Vaše vztahy. Zejména, pokud rodiče vystihnou ve svých dopisech správnou míru otevřenosti, sebereflexe i oživujícího humoru, čímž mohou být inspirací svým dětem.



. DOPIS MÉMU TĚLU





CVIČENÍ DOPIS OD MÉHO TĚLA

Když už jste Vy i Vaši pubertáci oslavili své tělo a napsali jste mu dopis, **mělo by tělo dostat možnost Vám odpovědět**. Další velmi důležité cvičení pro sebepřijetí v této fázi je představit si, co by asi Vaše tělo napsalo Vám, jakou zpětnou vazbu by Vám dalo na to, jak se k němu chováte, jak o něj pečujete, jak mu nasloucháte, a jak vážně ho berete. Cílem je uvědomit si, že tělo, aby nám sloužilo a co nejdéle nám vydrželo zdravé a funkční, potřebuje péči a potřebuje, abychom znali jeho potřeby. Velmi důležitá zpráva pro děti v pubertě. Co jim jejich tělo o nich samotných asi řekne? Témata, která sem patří, je **výživa, hygiena, denní režim, aktivita, pasivita, odpočinek, spánek, opatrnost**, a určitě spousta dalších.

Pokud chcete být pro děti oporou i na této sebeobjevovací cestě, bude hezké se s nimi podělit o ty Vaše dopisy – co jste svému tělu napsali Vy a co ono Vám odpovědělo. Pokud Váš puberták sdílet nechce, vyjádřete o to zájem, ale rovněž respektujte jeho rozhodnutí a sdílet ho nenuťte. Stěžejní je, že dané téma sám pro sebe nějak zpracuje.



. DOPIS OD MÉHO TĚLA

