



PUBERTA: CO SE DĚJE V HLAVĚ



PUBERTA - co se v dospívání děje v hlavě

Možná Vás překvapí, že puberta skutečně probíhá už u **jedenáctiletých dětí**. Spouští se hormonální smršť. V mozku se odehrává především v **amygdale** - malé párové struktuře umístěné ve střední části spánkového laloku mozku, generující především emoce jako vztek, hněv, strach či úzkost, ale i bezprostřední radost. **Když velí amygdala, vypíná prefrontální kortex** v čelním laloku hned za naším čelem a našima očima, který řídí naše soustředění, chápání, rozhodování či schopnost plánovat - chcete-li naši racionalitu. Puberťáci proto často na první pohled vypadají jako skoro dospělí, a budí tak dojem, že se budou dospěle i chovat - racionálně. Místo toho nás ale dříve klidné a tiché děti šokují zdánlivě bezdůvodnými záchvaty vzteku, z extrovertů se najednou stávají hloubaví jedinci a doposud opatrné děti najednou riskují a vyhledávají adrenalinové zážitky. Všechny spojují **nálady jako na houpačce, nesoustředěnost, vznětlivost a neschopnost cokoliv dokončit. Dospěle a racionálně se zkrátka nechovají.**

Puberta 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 pro 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 perfektně ovládalo - např. udržovat nějaký režim, odpovědně přistupovat k povinnostem, či schopnost rodiče vyslechnout a poslechnout - jsou najednou tytam.

Když je to mimořádně náročné pro nás jako pro rodiče, jak náročné to musí být pro puberťáky samotné? Zkuste zapátrat vpaměti a pokud už Vám nic nenabídne, zkuste být mimořádně empatičtí: ani oni sami se nepoznávají - najednou jsou cizinci sami sobě. Celé dětství žili s nějakou fyzickou identitou a ta je najednou pryč. To je samo o sobě často velká psychická zátěž.

Krásné blondaté princezny najednou **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 vmnoha ohledech nebezpečnou realitu připravené. Naši pubertáci se tak dívají nevěřícně do zrcadla a říkají si: **zůstane to takhle, změní se to a KDY už konečně a JAK?**

Nemění se ale jen tělesná stránka. **Mění se povaha i myšlení. V mozku dochází k reorganizaci**, jaká nemá v životě lidském obdoby a rychlostí a četností změn se dá přirovnat snad jen k období prvního roku po narození. Prefrontální kortex se úplně přestavuje, přichází čas na specializaci a dřívější nervová spojení mizí a nahrazují je nová, výkonnější. Jako byste místo úhledných lesních pěšin najednou začali stavět dálnice. Jejich efektivitu a rychlost zajišťuje **obalení nervových vláken myelinem**. To je víceméně hotové jakmile náctiletí přestávají býti náctiletí. Pro nás rodiče ale i pro samotné pubertáky tak puberta představuje minimálně devítiletou výzvu.

Pro každou fázi psychosociálního vývoje člověka jsou typické určité typy strachů. Strach ze tmy a z neznámého typický pro malé děti od dvou do čtyř let postupně ještě v raném školním věku nahrazují první sociální strachy, jako např. strach ze zklamání rodičů nebo jejich smrti, poprvé však se právě v pubertě objevují **sociální strachy spojené se sebou samým - strach o vlastní budoucnost, vlastní bezpečí, vlastní identitu a s tím související přijetí ve své žádané komunitě** - ve skupině svých přátel. **Pro pubertáka není nic horšího, než odmítnutí této vyvolené skupiny**. Právě ztohoto strachu pramení pro nás často těžko vstřebatelné potřeby koupě třeba úplně nepraktických předražených bot, které náš puberták prostě musí mít, jakoby to byla otázka života a smrti. Pro něj často je.

Tyto předražené nepraktické boty jej identifikují se skupinou, kterou si vybral, a kterou nutně potřebuje proto, aby své období největších emocionálních zvratů zkrátka ustál. A proto tady nefunguje vysvětlování, že ty boty jsou úplně k ničemu a stojí Vás čtvrtinu měsíčního platu. Pokud je to možné, jednou mu je kupte, nebo mu vytvořte podmínky k tomu, aby si je mohl koupit sám. Ať si to vyzkouší a zažije a zjistí, jestli právě tato vstupenka k emočnímu naplnění je ta pravá. Jste v naději, že ji časem vymění za něco praktičtějšího. Ale Vy hned bezprostředně nebudete muset řešit následky velké frustrace vyplývající z nenaplněné potřeby vztahovosti a přijetí svou skupinou kamarádů – z pocitu, že mezi ně „nezapadne“, která je v pubertě zkrátka klíčová.

Zkuste být velkorysí a **nekritizovat nové kamarády**, buďte rádi, že jsou. Daleko těžší práci mají rodiče pubertáků, kteří kamarády nemají. Jsou daleko zranitelnější a daleko méně zazdrojovaní a zrovna potřeba přátel se náctiletým velmi těžko kompenzuje podpořením nějaké jiné potřeby. Nemusíte se přetvařovat a nové kamarády svých pubertáků milovat. Ale skutečně bezpodmínečně byste zejména v pubertě měli **milovat své děti** a ve Vaší třeba teď sporé komunikaci **zajistit, aby právě tohle věděli**. Věděli, že Vaší láskou si mohou být jisti, ať se stane cokoli – když třeba zjistí, že ti kamarádi, o které tolik stáli, nejsou ti praví pro ně. Když se budou chtít poprvé, nebo podruhé či potřetí s někým sblížit a přijde odmítnutí. Když udělají chybu a něco nezvládnou – i když jste je na to třeba padesátkrát upozornili včas, přesto musejí mít jistotu, že byť se budete zlobit, nepřestanete je milovat a budete tam pro ně s otevřenou náručí pro jejich často nevybíravé emoce a s ochotou poradit a pomoci, když o to budou stát. Že jste a vždy budete ten bezpečný ostrov, kde mohou kdykoliv zakotvit a být sami sebou, což sice v pubertě každý den vypadá jinak, ale Vy to tak jako tak ustojíte. Že je máte rádi takové, jaké jsou a takové, jaké jsou, jsou v pořádku.

Hlavním **úkolem dospívání je vytvořit si svou vlastní identitu**. Díky hormonálním změnám pubertáci prožívají emoce ve velkých extrémech, vnímají okolní svět často velmi vyhroceně. Svě vnitřní prožívání přestávají s rodiči sdílet – už jen proto, že ti často podlehnou obavám o ně a začnou je přespříliš kontrolovat, směřovat a omezovat. Pokud se jako rodiče chceme ujistit, že s námi naši pubertáci nepřestanou aspoň to stěžejní sdílet, **posilujeme jejich autonomii** – ať vědí, že mají od nás svobodu vlastního rozhodování do míry, na níž se dohodneme. Nezpochybňujeme jejich jistoty a respektujeme jejich statut. Když jim zajistíme průběžné naplňování jejich sociálních potřeb, **budou vědět, že si pro ně k nám mohou kdykoliv přijít a na oplátku pravděpodobně něco posdílí**.

V pubertě si děti vytvářejí osobní vztah k důležitým tématům. **Kdo jsem? Kam patřím? Jaký je smysl mého života?** Vedou dialog se smrtelností a s hraničností. Potřebují vyhodnotit svůj život, zjistit jeho cenu – a to lze nejlépe v extrémních situacích všeho druhu. Období dospívání je extrémně křehké a může se objevit např. i **sebepoškozování**. Až 4x častěji se projeví u dívek než u chlapců. Příčin je celá řada a každá si žádá ze strany rodičů velkou pozornost co se jejího původu týče. Typicky je to snaha pubertáka upoutat na sebe pozornost okolí, když cítí, že mu jí není věnováno dost. **Jeho pocit je tu přitom ten stěžejní:** to, že Vy máte pocit, že má pozornosti až příliš, je jenom Vaše vnímání situace. On to může cítit zcela opačně a objektivita je tu velmi diskutabilní. Sebepoškozování je i cesta jak se zbavit nepříjemných pocitů a jak ukojit touhu po fyzické bolesti. To vše může souviset se samotou, nejistotou a nedostatkem lásky, které dítě zažívá, pozorností, které se mu nedostává či šikanou ve škole. Díky sebepoškození si totiž puberták bezprostředně uleví od psychické bolesti, kterou zakouší a kterou trpí nad pro něj únosnou míru. Pokud zjistí, že mu sebepoškozování pomáhá, je vystaven velkému riziku závislosti, které je velmi obtížné se zbavit.

Podobně fatální následky mohou mít **poruchy příjmu potravy**, jakými jsou nejčastěji **mentální anorexie** (touha po extrémní štíhlosti a chorobný strach z tloušťky) a **bulimie** (patologická žravost spojená se zvracením). Není dosud jednoznačně prokázáno, co všechno je jejich příčinou a bylo by zjednodušením tvrdit, že je to „jenom“ nevhodná **vnější kritika těla** postižených, ale **často** je právě ona tím bezprostředním **spouštěčem**. Příčiny anorexie jsou různé, většinou jde o kombinaci více faktorů.

Ve střehu bychom měli být, když se náš puberták najednou začne pohybovat v potenciálně toxickém prostředí, kde je specifické **vizáži** (např. právě dokonale štíhlému tělu) **věnována přílišná pozornost**. Nebo když začne držet dietu, aniž by k tomu byl skutečný důvod. Když začne přespříliš cvičit a **počítat** si přijaté a vydané **kalorie**. Právě pubertáci jsou těmito poruchami potravy nejvíce ohroženi a jednat je třeba ihned, kdy se objeví byť jen náznaky.

K rozvoji onemocnění mohou přispět genetické faktory, faktory psychologické (trauma, nízké sebevědomí, emoční labilita, povahové rysy jako perfekcionismus a vysoká sebekritičnost) i faktory sociálně-kulturní – např. kult štíhlosti, s níž je spojována sláva a úspěch. Sice jsme v tomto směru jako společnost již udělali velký pokrok, např. díky „body positive“ kampaním kosmetických firem a oděvních řetězců, ale čísla každoročně přibývajících postižených pubertáků stále nejsou veselá. A tak jediné smysluplné doporučení zní: **buďme svým dětem PROSÍM nablízku!**