



První pomoc při duševní nepohodě mého pubertáka:



laskavyleadership.cz

PRAKTICKÉ TIPY pro rodiče



První pomoc při duševní nepohodě mého puberťáka:

Rozsáhlý pilotní výzkum realizovaný Národním ústavem duševního zdraví publikovaný 10.10.2023 odhalil, že až 50% náctiletých dětí v ČR trpí zhoršeným wellbeingem, 40% depresemi a 30% úzkostí. Máte-li náctileté dítě, je pravděpodobné, že někdy se Vás některé z výše uvedených čísel bude týkat osobně.

Rodiče nejsou odborníky na duševní zdraví, ale společně se svými dětmi jsou odborníky na ně samotné. V oblasti prevence jsou to právě rodiče a **DĚTI SAMOTNÉ**, kdo může udělat **NEJVÍCE**.

CO TEDY UDĚLAT MŮŽEME?



1. SEBEPOZNÁNÍ



První pomoc při duševní nepohodě mého pubertáka:

Vedme své děti k cílenému SEBEPOZNÁNÍ. Co přesně to je? Pomohou otázky jako:

- ✓ Co mě těší?
.....
- ✓ Co mi dělá radost?
.....
- ✓ Kdy se cítím uvolněně?
.....
- ✓ Co mě baví?
.....
- ✓ Co mě uvádí do flow?
.....
- ✓ V čem si věřím?
.....
- ✓ Čím inspiroji?
.....
- ✓ V čem jsem dobrá/ý?
.....
- ✓ U čeho si odpočínu?
.....
- ✓ Co rád dělám s ostatními?
.....



První pomoc při duševní nepohodě mého pubertáka:

SEBEPOZNÁNÍ je ale i o tom, odkud pramení mé náročné emoce. Ptejte se:

✗ Co mě stresuje?

✗ Čeho se bojím?

✗ Co mi dělá starosti?

✗ Co mi nejde?

✗ Co mě otravuje?

✗ V čem si nevěřím?

✗ Co mě nudí?

✗ Co mě rozčiluje?

✗ Co ve mně vzbuzuje bezmoc?

✗ Kdy se cítím zoufalý/á?



První pomoc při duševní nepohodě mého pubertáka:



2. PŘITAHOVÁNÍ POZITIVNÍCH PROŽITKŮ

Převažující pocit štěstí v životě zažíváme, když se naše každodennost skládá převážně z pozitivních prožitků a ty nám přinášejí pozitivní emoce.

- ✗ Mají naše děti náročné období?
- ✗ Bojí se ve škole testů?
- ✗ Nerozumí si zrovna s kamarády?
- ✗ Pracují na projektu, který je nebaví?
- ✗ Navíc se spolužáky, které by si na spolupráci samy nevybraly?

I TO JE ŽIVOT a přestože je NÁROČNÝ, každý den si CÍLENĚ MŮŽEME USNADNIT PLÁNOVÁNÍM RADOSTI a POZITIVNÍCH PROŽITKŮ, a to zejména u dní, o nichž předem můžeme předpokládat, že budou náročné (např. obvykle vím, že budu psát test, vím, že mám projekt a vím, s kým na něm budu muset pracovat). Detailně to probíráme ve 2. modulu kurzu [PUBERTA: JAK si ji s dětmi UŽÍT a NE jen přežít.](#)



JAK TO MŮŽE VYPADAT V PRAXI?

✓ Začít mohu **maličkostmi**, které mi přinesou dopaminovou odměnu - dám si oblíbenou čokoládovou tyčinku před testem/po testu. V kapse mohu mít mini antistresovou hračku, o níž vím jen já a při zkoušení před třídou mi dodá klid. Dnes půjdu do školy v tepláčkách, protože jsou mega pohodlné a to na test potřebuji. Po škole jdu na zmrzlinu/na nehty/na laser game.



První pomoc při duševní nepohodě mého pubertáka:



PŘITAHOVÁNÍ POZITIVNÍCH PROŽITKŮ

❌ Co když maličkosti nestačí?  Pomůže **PLÁN** a v něm místo na déle trvající radost.

Např.: vím, že ve škole mám zítra test z předmětu, který je pro mě opravdu těžký. Je to HRŮZA, DĚS, už tam mám 3 špatné známky - wtf - co budu dělat??? K tomu mám odevzdat čtenářský deník a na odpoledku přinést aktualitu. To se nedá stihnout! Tyto pocity často vedou k zahlcení - je toho moc, nevím jak na to, a tak to často končí prokrastinací a náročnou emocí.

❌ CO MOHU UDĚLAT JINAK?

- ✓ 1. Projdu si své úkoly: co je **DŮLEŽITÉ** a zároveň **NALÉHAVÉ**? Tím začnu.
- ✓ 2. Nejdůležitější a nejnaléhavější je **TEST**. Už tam mám 3 špatné známky - jaký je tedy můj cíl? Měl by být **MĚŘITELNÝ** a **SPLNITELNÝ** (nikoliv příliš ambiciózní).
- ✓ 3. Na jedničku to možná nebude, ale zlepšit si o stupeň to, co už tam mám - to by vyjít mohlo. Co pro to mohu udělat? Co se naučím? Co do zítřka stihnu? Kdo mi pomůže s tím, čemu nerozumím? Co už mi v minulosti pomohlo a teď jsem to nezkusil/a? Co jsem ještě nikdy nezkusil/a a zkusit mohu? Na tyto otázky je vhodné hledat autentické odpovědi - každý je budeme mít jinde. Můžeme si inspirovat od ostatních, ale jen **MY** víme, co funguje **NÁM**.
- ✓ 4. **JAK NA ZDANLIVĚ NEPŘEKONATELNÉ PŘEKÁŽKY**? Porcuji slona a stavím most od 1. pilíře. Nemusím vidět až na konec (stačí vidět 1. krok) ani celého slona sníst najednou (velký úkol dělím na menší a snazší). Nechápu styl výuky mého učitele? Mohu hledat inspirační videa a **TO, CO BUDE V TESTU**, se pokusit pochopit z jiného zdroje. Chápu jen něco? To se tedy opravdu dobře naučím.
- ✓ 5. Co když se **NEDÁ STIHNOUT VŠE**? Pomoci může i **paretovo pravidlo** - kterých 20% snažení mi přinese pravděpodobně 80% výsledku?



První pomoc při duševní nepohodě mého pubertáka:

PŘITAHOVÁNÍ POZITIVNÍCH PROŽITKŮ

❌ Co když maličkosti nestačí?  Pomůže PLÁN a v něm místo na déle trvající radost.

Mám-li před sebou náročné úkoly, pustit se do nich chce pořádnou dávku motivace. Z čeho si mohu vybrat? **CUKR** nebo **BIČ**?

❌ Učit se ze strachu z další špatné známky je možná párkrát efektivní, ale jistě ne dlouhodobě udržitelné. Proto **SI PLÁNUJI PRŮBĚŽNOU RADOST! Co to je prakticky?**

✅ 1. Musím se několik hodin učit předmět, který mě nebaví, je pro mě těžký. Abych to dokázal/a, naplánuji si po dokončení přípravy sledování oblíbeného seriálu a poprosím rodiče, aby k večeři byla moje oblíbená pizza. Nemohu se při přípravě soustředit? Počítám s tím **PŘEDEM**, proto mám připravený kus oblíbené čokolády, oblíbenou aroma svíčku, oblíbené smoothie jako zdroje rychlé vzpruhy, **ALE** vím, že seriál je moje hlavní **MOTIVACE** a zároveň **ODMĚNA**, a tak se dřív dívat nejdu.

✅ 2. **CO** se tímto vším děje v mé hlavě? Dopřávám si koktejl hormonů štěstí! Rychlé vzpruhy dodají mému mozku dopamin (rychlý pocit odměny), a díky tomu jedu dál. To, že dokážu vydržet až do konce, a to, že se naučím, mi zajistí ale i podstatně trvalejší radost a uspokojení - dobrý pocit ze mě samotné/ho (serotonin). Cílem je naučit se vázat ho na proces a ne na výsledek - když jsem se učil/a, má to hodnotu, i kdyby to nevedlo k dobré známce z testu. Cesta k wellbeingu vede přes co nejvíce déle trvající radosti v životě.



PAMATUJTE SI: RADOST NENÍ ZA ODMĚNU, ale JE ZDROJ ODMĚNY!



První pomoc při duševní nepohodě mého pubertáka:



3. FLOW

✓ 3. Efektivní cesta, jak docílit více wellbeingu, je skrze rozvíjení **FLOW**. Ve vztahu k pubertákům FLOW detailně probíráme ve 4. modulu kurzu [PUBERTA: JAK si ji s dětmi UŽÍT a NE jen přežít.](#)

Co přesně je flow a jak podporuje wellbeing? Ve FLOW jsou výkony, kreativita a učení maximalizovány. Malé děti (do 6 let) jsou ve FLOW velmi často - podle některých výzkumů až 90% svého času. Čím se tedy FLOW vyznačuje? Vyznačuje se velikým zaujetím pro nějakou aktivitu, kdy nevnímáme čas ani nic okolo, jako bychom neměli ani žádné fyziologické potřeby a dokonce přestaneme vnímat rušivé elementy, které nám v soustředění jinak vadí. FLOW je stav, kdy máme emoční centrum mozku zcela pod kontrolou, a tudíž emoce, které jinak mohou paralyzovat náš výkon, např. strach ze selhání - že se nám něco nepovede, nebo to nestihneme včas, nemají šanci. Podle některých neurovědeckých výzkumů jsme ve stavu FLOW schopni se učit až o 450% rychleji.

Co je na flow zajímavé? Vědci zjistili, že je to **dovednost** - tento stav si můžeme cíleně navodit, a tak si jím můžeme zlepšovat svůj wellbeing. Co pro flow potřebujeme? Základní znalost bádané aktivity, víru, že můžeme uspět, a jasný cíl. To, že na první dobrou nevypočítám nějaký příklad, mě buď může odradit, nebo naopak motivovat. Podaří-li se mi navodit flow, mám vysokou šanci ho skutečně vypočítat.

Pakliže mají vaše děti opakovaně pocit, že snažit se je zbytečné a nic je nebaví, zkuste je nadchnout pro cokoliv a dát jim ochutnat flow. Jakmile flow ochutnáme a zjistíme, jak báječné je, můžeme se naučit navozovat si ho častěji a to i u aktivit, které nás třeba dosud nudí či děsí (typicky některé předměty ve škole). Dost možná to pro lepší wellbeing bude stačit!



První pomoc při duševní nepohodě mého pubertáka:



4. KONSTRUKTIVNÍ PRÁCE S NÁROČNÝMI EMOCEMI - STRACH

Nejsou dobré nebo špatné emoce, všechny potřebujeme. Měli bychom ale ovládat my je a ne ony nás - to výrazně ovlivní náš wellbeing. Jak konstruktivně pracovat se STRACHEM našich dětí?

- ✓ přijměte, že Vaše dítě se něčeho bojí. Nezlehčujte ani jinak nehodnoťte jeho pocity, **PŘIJMĚTE JE**. Naučte své dítě poznávat své pocity a umět je škálovat třeba pomocí pocitoměru (viz v e-booku dále).
- ✓ motivujte dítě k poznání, **CO STRACH ZPŮSOBUJE** a zda **SPOUŠTĚČ** strachu může odstranit. Např. bojím se večer cestou od autobusové zastávky sám/a po tmě lze vyřešit tím, že sám/a nebudu chodit - budu chodit s kamarádem, poprosím rodiče nebo sourozence, aby mi přišel naproti, najdu jiný spoj - tedy zde lze spouštěč odstranit.
- ✓ pokud spouštěč nelze odstranit, motivujte dítě k racionální úvaze, co **NEJHORŠÍHO** se může stát a co v takovém případě může dělat. Většina situací vypadá hůř, než jaká je. Např. bojím se prezentace projektu před třídou. Co nejhoršího se může stát? Zapomenu, co mám říkat - udělám si poznámky, aby se to nestalo. Začnu koktat - vyzkousím si prezentaci před celou rodinou nebo skupinou kamarádů a poprosím je o pravdivou a laskavou zpětnou vazbu. Dostanu špatnou známku - opravím si ji. Ani to nejhorší zpravidla nepředstavuje nějakou zásadní hrozbu - jakmile si to uvědomíme, strach můžeme snadněji přerámovat nebo zvládnout.
- ✓ pro čelení předvídanému strachu je dobré mít nachystánu funkční strategii. Když cítím, že na mě přichází před tabulí nebo testem úzkost, vím, že mohu rychle sáhnout po krabicovém dechu, všech 5 pohromadě nebo třeba silové póze. Detailně to probíráme ve 2. modulu kurzu [PUBERTA: JAK si ji s dětmi UŽÍT a NE jen přežít.](#)



První pomoc při duševní nepohodě mého pubertáka:

4. KONSTRUKTIVNÍ PRÁCE S NÁROČNÝMI EMOCEMI - STRACH

Spouštěče mého strachu jsou:

.....

Odstranit mohu tyto spouštěče strachu:

.....

Přerámovat mohu tyto spouštěče strachu:

.....

Svůj strach zvládám v těchto situacích, a tak z nich mohu čerpat, když se bojím:

.....

Co nejhoršího se v situaci, jíž se bojím, může stát?

.....

Co nejlepšího se může stát, když svůj strach překonám?

.....

Jaké funkční strategie pro překonání svého strachu mám, jak se mohu podpořit?

.....

Jak se odměním, když svůj strach zvládnu?

.....



První pomoc při duševní nepohodě mého pubertáka:



5. KONSTRUKTIVNÍ PRÁCE S NÁROČNÝMI EMOCEMI - VZTEK

Častou náročnou emocí je VZTEK, který může být i reakcí na jinou náročnou emoci, např. STRACH či SMUTEK.

Jak konstruktivně pracovat se VZTEKEM?

- ✓ mozek Vašeho dospívajícího dítěte prochází přestavbou. Spojení mezi neurony se nově tvoří. Silnější jsou přitom ta vedoucí z centra emocí do racionálního mozku - emoce tak mají u Vašeho pubertáka navrch a je pro něj TĚŽŠÍ je OVLÁDAT, než je to pro Vás. Detailně to probíráme v 1. modulu kurzu [PUBERTA: JAK si ji s dětmi UŽÍT a NE jen přežít.](#)
- ✓ konstruktivní reakce na vztek děti zrcadlí od dospělých. Budete-li jim co nejčastěji ukazovat, že vztek se dá řešit konstruktivně a racionálně, časem i u nich tyto reakce převáží. Např.: ujede mi před nosem autobus - mohu se rozčílit, nebo si mohu udělat hezkých 10 minut navíc sám/a se sebou poslechem hudby, podcastu, rozhovorem s kamarádem, které bych jinak neměl/a.
- ✓ bezprostřední útok vzteku mohu zastavit dechovým cvičením, např. jógovým dechem (zacpu si ukazováčkem levou nosní dírkou, nadechnu se pravou, vyměním ukazováček za palec a vydechnu druhou nosní dírkou), a tím získám čas na to se rozhodnout, jak chci zareagovat.
- ✓ vztek mohu nahradit i jinou emocí - např. soucitem - někdo mě rozčílí, zraní atd. a já si mohu vybrat reagovat namísto vzteku soucitem. Emoce proběhne a já si tak volím klid místo stresu.
- ✓ pokud Vaše dítě kumuluje vztek, dovolte mu vytvořit si prostor, kde ho může bezpečně projevit. Např. křičet ve svém pokoji, bušit do polštáře, atd. - ať si najde funkční řešení pro NĚJ. Na jiné situace, např. v kolektivu, může mít např. v kapse antistresovou hračku jako 1. pomoc, co bude FUNGOVAT. Detailně to probíráme ve 2. modulu kurzu [PUBERTA: JAK si ji s dětmi UŽÍT a NE jen přežít.](#)



První pomoc při duševní nepohodě mého pubertáka:



5. KONSTRUKTIVNÍ PRÁCE S NÁROČNÝMI EMOCEMI - VZTEK



Spouštěče mého vzteku jsou:



Vyhnout se mohu těmto:



Bezpečně mohu svůj vztek ventilovat takto:



Svůj vztek mohu nahradit jinou emocí (např. soucitem) v těchto situacích:



Bezprostředně zvládnout nástup vzteku mi pomáhá:



Místo vzteku si volím:





První pomoc při duševní nepohodě mého pubertáka:



6. KDYŽ UŽ JE TOHO MOC

Někdy se nemusí dařit do života zvát radost a děti mohou být smutné. Trvá-li výrazný propad v náladě dítěte déle, než dva týdny, určitě to řešte. JAK začít?

- ✓ Motivujte dítě ke sdílení
- ✓ využijte PASIVNÍ NASLOUCHÁNÍ (vyslechněte bez hodnocení - detailně probíráme ve 3. modulu kurzu [PUBERTA- Jak si ji užít se svými dětmi](#))
- ✓ přijměte pocity svého dítěte, i pokud s nimi nesouhlasíte
- ✓ dejte svému dítěti najevo, že VÁS ZAJÍMÁ a nabízíte (nevnucujete) mu pomoc.

Pokud se rychle nedostaví zlepšení, vyhledejte odbornou pomoc. Když zjistíte závadné a nebezpečné chování:

- ✗ nezakazujte,
- ✗ nekritizujte,
- ✗ neponižujte,

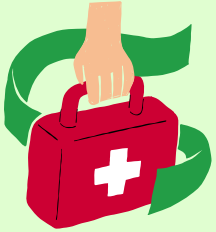
ale najděte společně náhradní chování za to nebezpečné (např. namísto sebepoškozování popisování ruky propiskou, přejíždění kostkou ledu, lepení náplastí) a vyhledejte SPOLEČNĚ odbornou pomoc.



První pomoc při duševní nepohodě mého pubertáka:

JAK SI JEŠTĚ DÍTĚ MŮŽE SAMO POMOCI?

- používat pocitoměr a mít vytvořené strategie pro různé stupně duševní nepohody
- vytvořit si JEN SVÉ útulné místo, kde je mu dobře a kde pravidelně čerpá energii
- psát deník zaměřený na své pocity
- psát děkovníček, jimž si připomene vše dobré, co v životě má a co mu přináší radost
- investovat do kvalitních rovnoprávných vztahů, rozpoznat ty toxické a opustit je
- poznat své hranice a naučit se je komunikovat
- dělat pravidelně to, co ho baví
- pravidelně odpočívat různými způsoby
- najít si něco, čím změním svět (dobrovolnictví, nový kabát pro starou zálibu, 1. práce)
- dbát na kvalitní výživu - serotonin, jeden z hormonů štěstí, se převážně tvoří ve střevě, a tak to, co jíme, se výrazně projevuje na tom, JAK SE CÍTÍME. Detailně to probíráme v 1. a 4. modulu kurzu [PUBERTA: JAK si ji s dětmi UŽÍT a NE jen přežít.](#)



První pomoc při duševní nepohodě mého puberťáka:



Tento POCITOMĚŘ můžete svému dítěti (i sobě) vytisknout a s jeho pomocí pravidelně mapovat jeho i své emoční prožívání. Sebepoznání je 1. krok k tomu, abychom se mohli posunout ke ŠŤASTNĚJŠÍMU ŽIVOTU. Pak s pomocí uvedených strategií můžeme projektovat jednoduché kroky, které nás posunou aspoň o stupínek k vyšší pohodě. Další strategie najdete v kurzu [PUBERTA: JAK si ji s dětmi UŽÍT a NE jen přežít](https://evarybkova.cz/kurzy/puberta/) - KOUPÍTE A HNED ZAČÍNÁTE!!! S heslem EBOOK10 teď ušetříte 10%. Chcete nástroje v ebooku zdarma online osobně konzultovat? Napište mi email CHCI KONZULTOVAT EBOOK a domluvíme se!