

5 klíčů k pubertě,



pro kterou si s dětmi
užijete

1. klíč : sebe - poznání

Období puberty se vyznačuje velmi **turbulentními změnami** - nejprve **hormonálními**, následně **fyzickými** doprovázenými **psychickými**. Úhledné pěšinky nervových spojení v mozku našich dětí, díky nimž jim v dětství obvykle rozumíme a jejich chování, byť nás vždy třeba netěší, je pro nás předvídatelné, se v pubertě bryskně změní a stává se nevypočitatelné a často zatěžující. Naše děti nám to ale nedělají naschvál! Jejich **mozek je v přestavbě, specializuje se** a jisté dovednosti dětství už jsou pryč. Výrazně se **mění emoční prožívání** - přestavba mozku totiž začíná v amygdale, centru emocí. Velikých změn si všímáme ve způsobu projevování emocí a v jejich intenzitě, která nás překvapuje. Nerozumíme jí a často jí nerozumí ani sami pubertáči. **1. KLÍČEM** je tedy **SEBE-POZNÁNÍ**. **Fyzické změny přinášejí "nové" tělo**, které jinak vypadá, i se jinak chová, jinak cítí a jinak se cítí. **Emoční změny** přinášejí mnoho nových pocitů, v nichž je těžké se vyznat. Přicházejí zcela **nové strachy** točící se **okolo** mého **JÁ** našeho pubertáka: jak JÁ obstojím v životě, jak JÁ budu milován/a, oblíben/a, vyvolen/a ??? **Psychické změny** přinášejí potřebu se objevit, najít sebe a své místo na slunci. **Povzbuzujme tedy své děti, ať se objevují a poznávají: co mi dělá radost? Co mě naplňuje? Čím inspirují ostatní? S kým je mi dobře? Co mě trápí? Co s tím mohu udělat? Co už jsem zkusil/a a fungovalo to? Co jsem ještě nezkusil/a a mohu? Sami v cestě sebe-poznání můžeme jít dětem příkladem - i my se měníme a měli bychom se dobře znát, abychom si vždy aktuálně mohli naplňovat své sociální potřeby v životě, a byli tak šťastní. Skvělou cestou k tomu je partnerská koučinková komunikace - každý z nás je tím nejlepším expertem na svůj život!**

2. plíč: sebe - přijetí

Turbulentní **změny**, které jsou pro pubertu tak typické, **nejsou vždy příjemné**. Nové **tělo** se dospívajícím nemusí **líbit**. To, co je charakterizovalo v dětství, je často najednou pryč. A nikdo neví, jak to s jejich tělem bude dál. Jak dlouho bude to akné? Přiberu ještě víc? Proč můj pot tolik páchne? Proč mi přeskakuje hlas? **Jistotu** ve známém prostředí a v tradičních vztazích **střídá nejistota**: jak mě přijmou? Budu **DOST** dobrý/á? Původní kamarádi už často netáhnou a noví jsou velkou neznámou. Pokud o ně dospívající moc stojí, podpoření hormonálními změnami jsou schopni chovat se i netradičně, aby se zavděčili, aby byli **"in"**. Aby tak smazali svůj domnělý handicap, že DOST nejsou. Často právě v pubertě také objevujeme, že naše dospělé vzory - nejčastěji rodiče, nejsou těmi dokonalými supermuži a superženami. My rodiče víme, že je to pravda - všichni jsme lidé a právě **v naší nedokonalosti je naše krása, naše jedinečnost**. Proto pomůžeme svým dětem v jejich sebe-přijetí tím, že i my sami sebe přijmeme: se všemi nedokonalostmi, chybami, problémy, výhrami i prohrami, které z nás vytesaly tu krásnou bytost, jíž jsme. Ukážeme-li dětem, že **přijímat se ve svém celku je přirozené, možné a úlevné**, snáze se to díky zrcadlovým neuronům naučí. Uvidí-li naopak, že sami se sebou, svým tělem i svou duší máme toxický vztah, těžko si představí, že to lze i jinak. Sebe-přijetí - neutrální a nejlépe pozitivní - je velmi důležitým základním kamenem, na němž jediné můžeme začít stavět dál - svou sebe-hodnotu a potažmo až sebe-vědomí. Pokud se dospívající nepřijímají, tak se nemají rádi, nevěří si, a jsou proto velmi zranitelní. **Díky pozitivnímu sebepřijetí jsou psychicky odolnější vůči vnějšímu světu** i toxickým vrstevníkům. Dovolte svým dětem přes hluboký respekt objevit tuto pravdu. Koučovací otázky mohou pomoci.

3. plíč sebe - uvědomění

Sebepřijetí, které je neutrální nebo pozitivní, nám dává příležitost **si uvědomit, jak na tom jsme**. Máme tělo, které třeba není dokonalé, ale je skvělé, protože nám umožňuje dělat věci, které nás baví a naplňují, a proto, že nás baví, nám také umožňují být v nich úspěšní. V dětství a dospívání bychom měli svým dětem umožnit **vyzkoušet** co nejvíce věcí, aby zjistily, v čem jsou dobré, **co je baví** a čím mohou být prospěšné ostatním, a tak úspěšné v životě. Pravděpodobně ne vše jim půjde skvěle a poznat to a uvědomit si to je pro další životní cestu velmi důležité. Co mi nejde? Jak moc to vadí - světu, mému okolí a mně? Co jsou **mé silné a mé slabé stránky**? Ohrožují mě mé slabé stránky v **naplnění mých snů**? Co s tím mohu udělat? Pokud sebe přijímám, dávám si tím prostor si uvědomit, jak na tom jsem. Pro mé štěstí a úspěch v životě je nejprospěšnější, když se **nepřeceňuji**, ale ani **nepodceňuji** - když si uvědomuji, kde jsou **mé dary**, které mohu nabídnout světu, a když přijmu, že jinde zase bylo přáno někomu jinému a proto je svět tak krásně pestrý. Puberta je skvělé období, kdy toto mohu zjistit. Rodiče v tomto směru mohou být sami ideálním příkladem a zároveň mohou děti podpořit, aby se jim sebeuvědomování dařilo - jak? Zejména tak, že na nich budou **průběžně oceňovat** jejich **kvality**, a pakliže je děti samy budou přehlížet, ujistí se, že jim na ně posvítí. Že své děti nebudou přechvalovat za věci, které je nestojí žádné úsilí a že **ocení snahu** tam, kde třeba není úspěch, ale je tam odhodlání a ochota překonat sám sebe. Že **sami** budou **kommunikovat, kdo jsou** a že k témuž pozvou své dospívající. Jak jste na to se svým sebe-uvědoměním a jak v něm můžete podpořit své děti? Sebekoučink Vás významně podpoří na této cestě!

4. plíč sebe - hodnota

Sebehodnota je to, co nám umožňuje žít **plnohodnotný život** podle svých vlastních představ. Potřebujeme se k tomu co nejlépe znát a přijímat se takoví, jací jsme. V pubertě je toto všechno úskalí - dospívající kolikrát připadají jako cizinci sami sobě. Mění se rychlostí, která je i pro ně samotné náročná. A tak si jsou sami sebou často nejistí, proto odpovídají silnou emoční reakcí na jakýkoliv náznak nesouhlasu či kritiky - necítí se bezpečně, a proto reagují tak, jak jim jejich představující se mozek nabízí na první dobrou - "tygří" emoční reakcí. Na reakční flexibilitu - rozvážné racionální reakce - nejsou zatím vybaveni. Nedělají nám to naschvál! Jak tedy můžeme své pubertáky na cestě ke zdravé sebehodnotě podpořit? Předně je povzbuzovat a **inspirovat k sebepoznávání**: jen oni vědí, jak se kdy cítí, co jim dělá radost a co starost, co je baví a co naopak trápí. Dále je můžeme povzbuzovat k **převzetí odpovědnosti za svůj život** a za to, jak jim v něm je: co mohu udělat proto, aby mě to ve škole bavilo? Nebo aspoň abych se tam netrápil/a? Jakou k tomu mohu využít podporu? Kde ji najdu, jak si o ni řeknu? To je někdy pro dospívající náročné - často to od nich slyším během koučovacích rozhovorů. Jak si říci o pomoc a přijmout ji, když už jsem přece velký/á? Pokud takovou podporu budeme schopni otevřeně dospívajícím dětem dávat bez podmínek, že musí být takové či onaké, pokud je budeme přijímat takové, jaké jsou, bez pro ně zatěžujících očekávání, velmi pravděpodobně si pevnou sebehodnotu vybudují brzy. A nám rodičům se v tu chvíli uleví, protože naše děti budou daleko méně zranitelné, ovlivnitelné, ohrožené šikanou a dalšími nebezpečnými patologickými jevy a my si s nimi užijeme **pubertu v pohodě**.

5. klíč : sebe - vědomí

Sebe-vědomí stojí na vrcholu pomyslné pyramidy. V návaznosti na své sebe-poznání víme, kdo jsme, docílením sebe-přijetí se přijímáme takoví, jací jsme, díky tomu jsme si vědomi své sebehodnoty - nepřeceňujeme se ani nepodceňujeme a na těchto základních stavebních kamenech, jsou-li dostatečně pevné, budujeme své sebe-vědomí. V pubertě jsme s tímto vším trochu na tenkém ledě a sebe-vědomí není výjimkou. Setká-li se dospívající dítě s nepřijetím mezi svými vyvolenými vrstevníky, nebo s (z jeho pohledu) nekonstruktivní kritikou svého výkonu či třeba vzhledu, sebehodnota se snadno naruší a s ní bere za své i složitě vybudované sebevědomí. Dětské sebevědomí čerpané z ocenění našich kvalit v láskyplné rodině nebo v dětském kolektivu přestává v pubertě platit: **puberták touží po ocenění zcela jiných kvalit** a ty, na nichž stálo jeho dětské sebevědomí, často záměrně opouští. **Sebevědomí si budujeme celý život** a i jako dospělí jsme v tom v různých životních etapách a rolích úspěšní různě! Kde tedy leží klíč k sebevědomí v pubertě? Ve zjištění, že **má hodnota je dostatečně ohodnocena MNOU samotnou/ným** a mými blízkými a nemusím se zavděčit všem. Jsem v pořádku tak, jak jsem. Rozvíjím se tak, abych byl/a co nejšťastnější, nejspokojenější a potažmo nejúspěšnější, tedy přirozeně nejvíce v tom, co mě baví, a stávám-li se v tom lepší a lepší, přirozeně ruku v ruce s tím roste i mé sebevědomí. V pubertě je a ještě i mnohdy jindy v životě bude křehké, ale s vědomím souvislostí mezi sebe-poznáním, sebe-přijetím, sebe-uvědoměním, sebe-hodnotou a sebe-vědomím bychom měli být schopni vystavět už v pubertě **dobré základy**, aby nám celá stavba už nikdy nespadla, a my jsme tak občas maximálně semtam něco vyspravili. Je-li to pro Vaše dítě těžké, nemusí na to být samo - dopřejte mu jeho kouče!